А.Д.ВИКУЛОВ
И.М.БУТИН

ВМЕСТЕ УЧИМСЯ ИГРАЕМ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

ПОПУЛЯРНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был не только умным, но и ловким, здоровым физически? Тогда вам просто необходима эта книга! Авторы ее постарались подобрать группы упражнений и различных двигательных заданий, игр и развлечений для детей, которые приближаются к школьному возрасту или только-только пошли в школу. Выполнение их не требует специального оборудования, но предлагаемые движения, без сомнения, крайне необходимы для правильного и здорового развития ребенка.

-
- От авторов
- ФИЗКУЛЬТУРА ЗИМОЙ
- ВЫБОР ЛЫЖ И САНОК
- ПЕРВЫЕ СПУСКИ НА САНКАХ
- НА ЛЫЖАХ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИГРЫ
- РОДИТЕЛЯМ
- НА КОНЬКАХ
- ПЛАВАНИЕ
- УМЫВАЕМСЯ
- УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНЕЙ ВАННЕ
- УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ
- К ВОДЕ
- Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде
- ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ
- УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛАВУЧЕСТЬ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ
- СНОВА УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ
- ИЗУЧЕНИЕ КРОЛЯ НА ГРУДИ
- ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ
- ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКРЕПЛЕНИЮ НАВЫКОВ В ПЛАВАНИИ
- ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖКИ В ВОДУ
- ИГРЫ НА ВОДЕ С МЯЧОМ
- ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

- РАЗВЛЕЧЕНИЯ И АТТРАКЦИОНЫ В ВОДЕ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ
- УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ
- УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ ОДНИМ МЯЧОМ
- УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ ДВУМЯ МЯЧАМИ
- УПРАЖНЕНИЯ В ВЕДЕНИИ МЯЧА
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ДВОРЕ
- ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ
- ЛИТЕРАТУРА
-
-
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4

А. Д. Викулов, И. М. Бутин

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
Книга для малышей и их родителей

ЯРОСЛАВЛЬ
«ГРИНГО»
1996

ББК
В439

Рекомендовано к печати учебно-методическим объединением «Физическая культура» при Министерстве образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для воспитателей детских садов, учителей начальных классов, родителей.

Викулов А. Д., Бутин И. М.

В439 Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. — Ярославль: Гринго, 1996. — 176 с., ил.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был не только умным, но и ловким, здоровым физически? Тогда вам просто необходима эта книга! Авторы ее постарались подобрать группы упражнений и различных двигательных заданий, игр и развлечений для детей, которые приближаются к школьному возрасту или только-только пошли в школу. Выполнение их не требует специального оборудования, но предлагаемые движения, без сомнения, крайне необходимы для правильного и здорового развития ребенка.

ISBN 5-88723-012-6
© Викулов А. Д., Бутин И. М., 1995
© Оформление, «Гринго», 1995
© Художники Душин М., Куров В., 1995

От авторов

Книга эта для родителей и детей, для бабушек и дедушек и их внуков, которые приближаются к школьному возрасту или только-только пошли в школу.

Прочитайте ее все вместе и постарайтесь заинтересовать детишек, увлечь их занятиями физической культурой, а затем, возможно, и спортом.

Авторы не пытаются рассказать все о занятиях физкультурой, о всех видах спорта. Они выбрали главное, что обеспечивает здоровье и в то же время вызывает всегда интерес у ребятишек.

Ни у кого не вызывает сомнения, что дети зимой любят кататься на санках с горок, а к лыжам малыши тянутся с раннего возраста. Но и то и другое обеспечивает высокий закаливающий эффект — занятия-то проходят на свежем воздухе!

Не менее положительное влияние оказывает и плавание, к тому же если вы научите своих детей не бояться воды и плавать, можете быть спокойны: с ними не произойдет несчастного случая в воде. А сколько их до сих пор происходит на водоемах России! Много детей не умеют плавать!

А игры с мячом? Они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Игры с мячом воспитывают такие важные качества, как ловкость и быстроту.

В любое время года дошкольники должны проводить на свежем воздухе 2—3 часа в играх, в движении. Найдите время и возможность каждый день погулять с ними на улице, в скверах и парках.

Если ваши дети пошли в школу, им это тоже необходимо, т. к. 2 урока физической культуры в неделю не обеспечивают необходимый двигательный режим.

Пусть эта книга будет первым небольшим путеводителем вам, вашим детям и внукам, когда вы будете помогать им делать первые шаги по лыжне, или в воде, или в играх с мячом.

Может быть, ваши дети не станут выдающимися спортсменами — не огорчайтесь, пусть они тоже не расстраиваются: занимаясь физической культурой, они обретут главное в жизни — крепкое здоровье и высокую работоспособность, что и позволит им хорошо учиться и добиться успехов в любимом деле.

А о своем здоровье вы заботитесь? Помните, не только дурной пример заразителен, хороший пример — тоже. Так занимайтесь физической культурой круглый год, и зимой, и летом, вместе со

своими детьми и внуками и будьте им достойным примером.

Итак, прочтите эту книгу все вместе, и вместе — на лыжню, на речку, на площадку с мячом!

ФИЗКУЛЬТУРА ЗИМОЙ

Замерзли лужи. Выпал первый снег. Очень обрадовались малыши. Скоро можно будет кататься на санках и лыжах. Пора готовить санки и лыжи.

ВЫБОР ЛЫЖ И САНОК

Попроси маму или папу сходить с тобой в магазин и купить тебе санки и лыжи.

Выбрать санки очень просто —
Были бы они по росту,
Полоз крепкий и прямой.
Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирай внимательно, не торопись. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по твоему росту.

Перед тем, как встать на лыжи,
Посмотри на них поближе —
Надо руки вверх поднять
И по росту подбирать.
Лыжи, палки ты измерил,
Кольца, петли все проверил.

Подними руку вверх. Если достал до носка, такие лыжи тебе в самый раз, а длина палок — до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,
Мальчик в снег вдруг провалился.
В чем причина? Очень просто!
Лыжи много меньше роста.

Малыш шагает по дороге,
С трудом переставляет ноги.
В чем причина? Очень просто!
Лыжи много больше роста.

На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадешь.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.

Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Если ты собрался в путь,
Про крепления не забудь.

Крепления могут быть металлические «жесткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок; Попроси папу сделать тебе самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями тебе самому будет легко надеть лыжи.

ПЕРВЫЕ СПУСКИ НА САНКАХ

Плотный снег покрыл горки. Теперь можно кататься на санках. Первый раз попробуй скатиться с пологой горки.

Сядь на санки, крепко держись за веревочку. Оттолкнись ногами и поставь их на полозья.

Поехал! Скатился, не упал? Можно попробовать с крутой горки.

Здесь катишься быстрее. Ветер свистит в ушах — не бойся! Весело быстро кататься с крутых горок. Л в горку обратно вверх — бегом, санки вези за веревочку.

В зимние сумерки нянины сказки
Саша любила. Поутру в салазки
Саша садилась, летела стрелой,
Полная счастья, с горы ледяной.
Няня кричит: «Не убейся, родная!»
Саша, салазки свои погоняя,
Весело мчится. На полном бегу
Набок салазки — и Саша в снегу!
Выбьются косы, растреплется шубка —
Снег отряхает, смеется голубка!
Н. А Некрасов. Саша

Очень интересно кататься на санках лежа. Так санки катятся очень быстро, но не бойся, крепко держись за санки. Лежа даже можно управлять санками, тормозя то левой, то правой ногой.

С друзьями на горке. Можно кататься одному, но с друзьями

веселее и интереснее. Четверо друзей — Вова, Коля, Миша и Игорь — пошли на горку. Вова и Коля пришли без санок.

«Ничего, — сказали Миша и Игорь. — Будем кататься вместе, так интереснее!» Друзья всегда помогут. Сели вдвоем и поехали, а в горку бегом — кто быстрее?

Играть на горке весело,
Когда кругом друзья.
Стремглав со склона,
Быстро в гору!
Всегда мы вместе —
Ты и я.

Кто дальше уедет. Соревнования проводятся на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки. Положение на санках неподвижное. Скользить до полной остановки.

Варианты спуска: сидя на санках, сидя на санках вдвоем, лежа на груди головой вперед, лежа на спине ногами вперед.

Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

Кто быстрее. Определите, кто быстрее преодолеет на санках условный отрезок (например, 15 метров) на склоне, зафиксировав время по секундной стрелке часов или по секундомеру.

Родители! Если вы будете фиксировать время, объявляйте громко результат каждого ребенка!

Варианты: сидя на санках, лежа на груди головой вперед, сидя вдвоем, лежа на спине ногами вперед.

На вершину склона. По сигналу ребенок, держа за веревку санки, должен вбежать на вершину склона.

Соревнования можно провести в парах, со всей группой детей одновременно. Нужно при этом обязательно помнить: на вершине

горки следует обязательно отдохнуть.

Выигрывает тот, кто быстрее забежит на вершину склона.

Вдвоем. Соревнования проводятся на равнине.

Участники объединяются в пары. Один участник сидит в санках, другой толкает санки сзади. Несколько пар выстраиваются на линии. По команде начинается соревнование. Выигрывает та пара, которая быстрее других преодолеет условленный отрезок дистанции (например, 20 метров).

В парах можно поменяться ролями, устроить несколько «заездов».

Проедь под воротами. Коля поставил вниз по горке из прутьев и лыжных палок несколько ворот. Кто проедет под всеми, не сбив их?

Слалом. Игорь поставил вниз по горке одну за другой вешки (можно флажки, прутики, лыжные

палки). Кто объедет все, не сбив ни одной? Миша сел верхом на санки. Поехал, но сбил одну трудно управлять санками сидя. Коля лег на санки, поехал, ловко управляя ногами. Легко объехал все вешки, не сбил ни одной.

Бегом с санками. Зимний день короткий. Уже темнеет, пора возвращаться домой. По дороге друзья устроили соревнования. Коля и Миша сели на санки, а Игорь и Вова везли их бегом до ближайшего дерева — кто быстрее? А потом наоборот, соревновались Коля и Миша, а Игорь и Вова сидели на санках.

Малыш! Ты уже попробовал катание с гор на санках и понял,

как это увлекательно, только не всегда удается удержаться на санках. Иногда ты оказываешься в снегу. Не огорчайся! Вот тебе несколько советов, как лучше поступить в том случае, если падение неизбежно.

Не размахивай при падении руками и ногами, это — опасно! Сгруппируйся, держись крепче даже во время падения за санки. Ну, а уж если упал, не огорчайся, вставай быстрее. Сними рукавичку, вытри лицо ладонью, шею, теперь отряхнись от снега рукавичкой.

Мама и папа! Помогите малышу.

НА ЛЫЖАХ

Когда снега стало много, настала пора кататься на лыжах. При ходьбе на лыжах надо одеваться в спортивные костюмы — теплые и легкие. На голову можно надеть любую вязаную шапочку. Нельзя ходить на лыжах в меховой шапке-ушанке, в пальто или шубе. В них очень жарко и неудобно.

Отправляется в поход,
И шарфом завязан рот,
Шапкой все лицо закрыл —
Рад бежать, но нету сил.
Да еще тулуп на нем
С меховым воротником.

На лыжах хочешь закаляться —
Полегче должен одеваться.

Как только у тебя будет свободное время, сразу отправляйся кататься на лыжах. Лучше кататься с горки с друзьями или с папой и мамой.

С чего начать?

Научимся вначале управлять своими лыжами. С этой целью выполним несколько упражнений.

***Упражнение** 1*. Исходное положение: стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу (опоре).

То же — другой лыжей.

Упражнение выполнить несколько раз, медленно.

Упражнение 2. Приподнять носок одной лыжи, отвести его в сторону, поставить на снег, затем приставить ногу на прежнее место.

То же выполнить другой лыжей.

Выполнять медленно, несколько раз. Сохранять равновесие на опоре.

Упражнение 3. Сделать несколько поочередных (одной лыжей, другой) переступаний. Сначала в одну сторону, потом — в другую.

Следить за переносом тяжести (веса тела) на опорную ногу.

Родители! Вы можете выполнять упражнения вместе с детьми.

Задача этих и последующих заданий заключается в том, чтобы с первых шагов стояния и передвижения на лыжах формировать чувство равновесия.

Продолжим обучение, разнообразим упражнения игровыми заданиями.

Солнце. Переступая носками вокруг пяток, «нарисовать» солнце на снегу.

Стараться чисто, четко выполнить рисунок, «лучики солнца» (полоски) распределить на одинаковой ширине.

Кто лучше всех нарисует солнце? Соревнования проводятся между несколькими детьми.

Теперь, малыш, научимся переступанию вокруг носков лыж. Опять выполним несколько последовательных заданий.

Упражнение 1. Стоя на лыжах на снегу, приподнять пятку правой лыжи, поставить обратно на снег.

То же — другой лыжей.

Выполнять медленно, несколько раз. Стараться сохранить

устойчивое равновесие.

Упражнение 2. Приподнять пятку правой лыжи, отвести ее вправо, поставить на снег, приставить лыжу обратно в исходное положение.

То же — другой лыжей, в другую сторону.

Упражнение выполнять медленно. Сохранять устойчивое равновесие.

Упражнение 3. Переступать поочередно то в одну, то в другую сторону правой и левой пятками лыж. Носок лыжи от снега не отрывать, движение выполнять только пяткой.

Упражнение 4. Снежинка. Переступая вокруг носков лыж, «нарисовать» снежинку.

Упражнение 5. У кого лучше снежинка? Малыш, посоревнуйся с родителями или друзьями, нарисуй самую лучшую «снежинку»!

Теперь нам с тобой уже можно делать приставные шаги на лыжах. Выполним следующие задания.

Упражнение 1. Стоя на месте на лыжах, поднять правую ногу, полностью оторвав лыжу от снега, сместить ногу с лыжей вправо, поставить лыжу на снег, приставить левую ногу таким же способом. Так сделать несколько переступаний вправо.

То же — выполнить влево.

Выполняйте медленно. Сохранять устойчивое положение. Стараться оставлять на снегу четкие следы от лыж.

Упражнение 2. Лесенка. Задача: с помощью переступаний вправо и влево «нарисовать» на снегу «лесенку».

Упражнение 3. У ***кого красивее лесенка?*** Малыш, устрой соревнование с родителями или с друзьями, нарисуй на снегу самую красивую «лесенку»!

Упражнение 4. Аист. Поднять одну лыжу («аист» поджал «лапку»), стоять несколько секунд на другой ноге, сохраняя устойчивое равновесие.

То же — на другой ноге.

Вариант: можно устроить соревнование, кто дольше простоит на одной ноге, кто лучший «аист».

Упражнение 5. Зайчики. Попробуй, малыш, выполни легкие прыжочки на месте на двух лыжах одновременно.

Упражнение 6. Сделай теперь то же самое, но с небольшим продвижением вперед.

Упражнение 7. Теперь попробуй перемещаться немного в стороны — вправо и влево.

Все предлагаемые упражнения, выполняемые многократно, понемногу готовят к освоению следующего элемента владения лыжами — *ступающего шага*.

Выполним новые упражнения.

Упражнение 1. Стоя на лыжах на снегу, поднять носок правой лыжи, согнув ногу в колене, сделать шаг вперед, поставить лыжу на снег, сместить вес тела на впереди поставленную ногу, приставить другую ногу. Получился один шаг вперед.

Упражнение 2. Выполнить ступающий шаг правой ногой, а затем левую не приставлять, как в предыдущем задании, а вынести небольшим махом вперед, то есть ступающие шаги выполнять поочередно правой и левой ногами (лыжами). Вперед не наклоняться.

Выполнять медленно. Следить за сохранением устойчивого равновесия. Спину держать прямо.

Упражнение 3. Выполнять ступающие шаги поочередно правой и левой лыжами, немного смещаясь в сторону, вправо или влево.

Упражнение выполнять медленно.

Упражнение 4. Слалом на равнине. На площадке с небольшим снежным покровом расставить специальные вешки (можно яркие пластмассовые кубики). Задача ребенка заключается в том, чтобы ступающим шагом обходить эти препятствия, поднимая лыжу и ставя ее на снег. Движения выполнять, перемещаясь вперед и в стороны.

Пора нам с тобою, малыш, и на горку. Теперь, когда ты так старательно изучил все предложенные тебе задания, попробуем в такой же последовательности выполнить их на небольшом пологом склоне, медленно спускаясь с горки.

Но для этого сначала научимся принимать *основную (среднюю) стойку*.

Особенность стойки заключается в следующем: лыжи расположены параллельно, расстояние между ними одна-две ступни, колени чуть согнуты, туловище наклонено немного вперед.

Потренируемся.

Упражнение 1. Выполним основную стойку на месте. Данное положение принять несколько раз: «Делай — раз! Делай — два!» и т. д.

Родители! Проверьте, правильно ли ваш малыш принимает стойку.

Упражнение 2. Выполняется на месте.

Принять основную стойку и попробовать несколько легких пружинистых движений в коленных суставах.

Выполнять упражнение вдумчиво и медленно. Запоминать свое положение. Вперед не наклоняться, сохранять позу, работать только ногами.

Упражнение 3. Спуститься с небольшой пологой горки, находясь в основной стойке.

Длина спуска — 15—20 метров. Научись сначала спускаться с пологих горок.

Стойку нужную прими,
По склону вниз смелей скользи,
И домчишься без заминки,
Так, как лыжник на картинке.

Когда научишься спускаться с пологих горок, попробуй

скатиться, где покруче.

Ноги согнуты чуть-чуть,
Наклониться не забудь,
Назад палки отведи,
Смело к финишу скользи.

Падает тот, кто боится спускаться или плохо изучил стойку спуска. Особенно трудно удержать равновесие, если скользишь по склону на прямых ногах.

Лыжник начал спуск в горах,
Скользит он на прямых ногах.
Ехал, ехал кое-как
И оказался вдруг в кустах.

Кто катается каждый день на разных горках, тот не боится скорости на крутых склонах и не падает.

Изучим теперь положение *низкой стойки*. Она нужна, малыш, для того, чтобы умело спускаться с крутых горок.

Это не очень сложно. Нужно просто глубже сесть из основной стойки (согнуть колени).

Упражнение 1. Выполнить спуск в низкой стойке.

Горка пологая (потренируемся сначала на ней), длина спуска — 15—20 метров.

Сохранять устойчивое равновесие, вперед не наклоняться, назад не «сваливаться», колени сильно согнуты.

Упражнение 2. Выполнить спуск с изменением во время спуска стойки из основной в низкую.

Не торопиться, выполнять переход медленно, в течение

спуска один раз.

Упражнение 3. Выполнить спуск с изменением стойки из низкой в основную. Переход выполнить медленно, один раз.

Упражнение 4. Выполнить спуск с многократными пружинистыми приседаниями. Сохранять устойчивое положение.

Упражнение 5. Выполнить спуск в основной стойке, многократно перенося вес тела с одной лыжи на другую (переминаясь с ноги на ногу).

После каждого выполненного переноса остаться в устойчивом положении, на двух ногах, в основной стойке; перенос выполнять через паузу. Лыжу от снега не отрывать.

Вариант: когда движение будет хорошо освоено, можно и без паузы, сразу, перемещаясь с ноги на ногу.

Упражнение 6. Выполнить спуск в основной стойке, перенося вес тела с ноги на ногу, но еще и приподнимая слегка носок свободной от веса тела лыжи.

Следить за сохранением равновесия.

Упражнение 7. Выполнить упражнение 6, но все дольше и дольше оставаясь на одной лыже, удерживая равновесие.

Упражнение 8. Попробовать спуститься с горки на одной лыже.

Упражнение 9. Выполнить упражнение 8, но на другой, «неудобной» ноге.

Упражнение 10. Выполнить спуск «в разножке» (одна нога несколько впереди, в выпаде). Вес тела распределить равномерно на обе ноги.

Упражнение 11. Выполнить спуск в основной стойке, во время спуска руки держать в стороны.

Упражнение 12. Выполнить спуск в основной стойке, руки держать вперед.

Упражнение 13. Выполнить спуск в основной стойке, руки держать сзади за спиной.

Упражнение 14. Выполнить спуск в основной стойке, размахивая руками во время спуска вперед-назад.

Упражнение 15. Выполнить спуск в основной стойке, размахивая руками в стороны.

Упражнение 16. Выполнить спуск в основной стойке, выполняя поочередные хлопки руками спереди и сзади.

Упражнение 17. Выполнить спуск в основной стойке, совмещая произвольные движения руками с приседаниями.

Упражнение 18. Спуститься с горки в основной стойке по проторенной лыжне, с небольшим поворотом вправо. При повороте медленно смещать вес тела.

Упражнение 19. Выполнить упражнение 18, но в левую сторону.

Упражнение 20. Выполнить спуск с пологого склона в основной стойке переступанием в правую сторону.

Следить за смещением веса тела. Вес тела переносить медленно, загружая опорную ногу.

Упражнение 21. Выполнить упражнение 20, но в левую сторону.

Теперь, малыш, когда ты уже уверенно спускаешься с пологих горок, можно попробовать известные тебе упражнения на более крутых склонах.

Попробуем более сложные задания.

Поймай мяч. Спускаясь в основной стойке по лыжне, надо поймать брошенный навстречу мяч (средних размеров). Лучше это сделать в конце спуска.

Попади в цель. При спуске (в основной стойке) надо попасть в цель мячом небольших размеров. Целью может быть «баба-яга», ворота из лыжных палок, обруч и т. д.

Слалом. При спуске нужно объехать все расставленные предметы. Это могут быть кегли, разноцветные мячи, вешки, флажки и т. д.

Расстановка предметов может меняться, за счет этого задания могут быть проще или сложнее.

Ворота. Задача спускающегося попасть в «ворота» (проехать через «ворота»).

Воротами могут быть любые предметы.

Собери флажки. Спускающийся лыжник должен собрать все расставленные рядом с лыжней флажки.

Задание можно выполнить в парах, кто быстрее и лучше выполнит.

Переставь флажки. Задача лыжника во время спуска переставить флажки, расставленные с одной стороны, на другую сторону.

Осталось нам, малыш, для закрепления твоих горнолыжных умений попробовать спуститься с самой крутой горки. Постарайся это сделать и не упасть! Думаем, что ты получишь истинное наслаждение.

Чувствуешь, что не всегда тебе удается справиться го скоростью, иногда надо просто притормозить. Освоим и этот элемент техники — *торможение*.

Самым простым из торможений является *торможение упором*.

Во время спуска лыжу тебе нужно развернуть в положение упора: для этого пятка лыжи отводится в сторону, носок остается рядом, лыжа ставится на внутреннее ребро (кант), как бы «причесывая» снег, упираясь в него. Обязательное условие торможения — вес тела всегда полностью остается на лыже, скользящей прямо, иначе получится поворот и ты просто упадешь. Впрочем, можно попробовать и поворот.

Теперь будем учиться, малыш, *подниматься вверх по склону*. Для этого существует несколько специальных способов. С техникой этих способов тебе надо обязательно познакомиться.

Подъем ступающим шагом применяется на пологом склоне.

«С прихлопом» в горку поднимись,
На палки сильно обопрись,
Так лыжа вниз не проскользнет,
Любой подъем спортсмен возьмет.

Лыжи не должны проскальзывать, помни об этом. Для этого нужно увереннее выполнять шаг вперед, чуть выше обычного поднимая колено. Шаги должны быть небольшие. Вперед не наклоняться. Спина остается прямой. Ноги слегка со гнуты в коленях.

Подъем полуелочкой.
Если горка крутая, шагать напрямую трудно.

Кто лезет в горку прямиком,
Тот с лыжным ходом не знаком.
Скользит и оступается,
Руками опирается.

В крутые горки поднимаются «полуелочкой» и «елочкой», а также «лесенкой».

В способе «полуелочкой» носок одной лыжи отводится в сторону, пятка остается на месте, лыжа ставится на внутреннее ребро, создавая упор. Другая лыжа остается прямо. При этом следует сильно опираться на палки. Шаги делать небольшие.

Подъем елочкой.

Пятки лыж остаются вместе, носки лыж разводятся в стороны. Лыжи ставятся на канты (на внутренние поверхности). Шаги делать небольшие. Сильно опираться на палки.

Подъем лесенкой.

Встань боком к горке, лыжи — вместе, параллельно. Вес тела сосредоточь на ниже расположенной ноге, подними другую ногу с лыжей, смести ее в сторону склона, поставь на снег ребром, на внешнюю

поверхность лыжи, создавая упор. Перенеси вес тела на эту ногу, другую приставь, создавая такой же упор. Сделай последовательно так несколько раз, при этом выполняя небольшое смещение вверх по склону.

Малыш в подъем шагал упрямо,
Но лыжи ставил только прямо.
Подъем не так уж был и мал,
Он поскользнулся и упал.
Ты на палки обопрись,
Быстро в гору поднимись,
Поднимайся с песенкой,
«Елочкой» да «лесенкой».

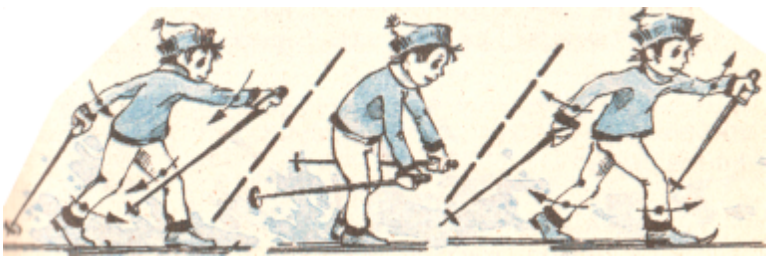
Научившись хорошо стоять на лыжах, спускаться с горок,

легче научиться передвигаться на лыжах по равнине и по накатанной лыжне.

Начинается освоение с изучения *скользящего шага*.

Советуем тебе изучать скользящий шаг с лыжными палками. Сочетание движений руками и ногами следующее. Шагом правой, вперед выносится с палкой левая рука. Палка ставится кольцом назад, у ботинка правой ноги. Кольца вперед выносить нельзя. Если этого не делать, согласованность движений появится сразу же.

Помнишь, мы делали ступающие шаги. Теперь движение чуть другое, но слегка похожее. Вперед небольшим махом выносится одна нога, ставится на снег, происходит скольжение на этой ноге,



постепенно загружая ее (на нее переносится вес тела). Затем такое же движение выполняется другой ногой. Тебе, малыш, нужно обязательно добиваться скольжения на одной ноге (опорной), потому шаг так и называется — «скользящий». Это дается не сразу. Надо много раз повторить эти движения, чтобы у тебя стало хорошо получаться. Чувствуешь, что ты иногда теряешь равновесие? Помоги себе, активно отталкиваясь палками.

Скользящим шагом, не бегом,
Идем на лыжах друг за другом.
Толчок — скользим, толчок — скользим...
И так проходим круг за кругом.

Широкий шаг не получится, если ты ходишь на прямых ногах и широко расставляешь палки.

Малышок не знает правил,
Палки широко расставил.
Ноги вовсе не сгибал,
Не скользил, а все шагал.

Так на лыжах далеко не уйдешь. Возьми за правило зимой каждый день проходить на лыжах от одного до полутора километров, а в выходные дни и больше. Приучись равномерно скользить на лыжах широким шагом, не убыстряя ход.

Каждый хочет стать спортсменом,
Олимпийцем, рекордсменом,
Быстрее всех по снегу мчаться —
Учись на лыжах так держаться!

Когда возвращаешься с прогулки, можно немного пробежать и быстро. Лучше сделать это с друзьями, наперегонки.

Быстро ты скользишь на лыжах
Мимо сосен и берез.
Воздух чист, и солнце светит,
И не страшен нам мороз.

После прогулки на лыжах надо умыться или принять душ, потом немного отдохнуть.

В школе на уроках физкультуры учитель поможет тебе освоить и другие способы передвижения на лыжах. А пока совершенствуй скользящий шаг.

Физкультура, без сомнения,
Даст и ловкость и умения.
Сила, быстрота растет,
В руках твоих любое дело
Сразу спориться начнет.

Мы все знаем очень твердо,
Лыжи нам — друзья везде,
В достижениях рекордов,
И в учебе, и в труде.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИГРЫ

Любое учение будет скучным и неинтересным, если не наполнить его содержание играми, забавами и развлечениями.

Прокладка железной дороги. Дети выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 м, передвигаются приставным шагом на расстояние 20 м. Обогнув флажок, к финишу возвращаются ступающим шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у которых ровнее и четче будет проложена лыжня на снегу.

Поезд. Играющие выстраиваются в 2—3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу команды продвигаются ступающим шагом вперед, в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными по обочине лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения рук и ног и первыми прибыли в «депо».

Игры, способствующие обучению поворотам на месте и в движении.

Веер. На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются на расстоянии 2—3 м друг от друга в одну, или две шеренги. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов, в зависимости от четкости и быстроты поворота. Задание можно усложнить, предложив занимающимся после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и вновь сделать такой же поворот. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше баллов, выполнит задание быстрее и точнее других.

Гармошка. Дети выстраиваются правым (левым) боком у подножия пологого склона. По команде они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Отмечается лучшая «гармошка» на снегу.

Солнышко. Играющие в парах располагаются друг от друга в 1,5—2 м, держась одной рукой за рукоятку палки, а другой — за

кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180, 360 градусов. Выигрывают те, кто сумел закончить игровое действие без ошибок и быстрее других пар.

Вариант. Играющие делятся на 2—3 команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до первоначального положения.

Зигзаги. В игре участвуют несколько команд, для каждой размечается своя лыжня. От старта до финиша (на дистанции 30—40 м) зигзагами, на расстоянии 5—6 м один от другого, ставятся 4—6 флажков. Стартуя, лыжники поочередно проходят всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте.

Кто быстрее повернется. На игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены 6 параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый на своей лыжне, соревнующиеся начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро поворачиваются на 360 градусов и финишируют. Первый на финише — победитель.

Поверни, не упади. Игра проводится на пологом склоне. Лыжники, разделившись на 2 команды, выстраиваются на вершине склона с интервалом 2 м каждый на своей лыжне. По команде первые номера спускаются вниз, выполняя на выходе со склона поворот переступанием в левую — первая, в правую сторону — вторая команда, огибая поставленные ориентиры (флажок, ветка). Изменяя радиус поворота, можно упрощать или усложнять игровое задание. Победителем становится игрок, точно выполнивший задание.

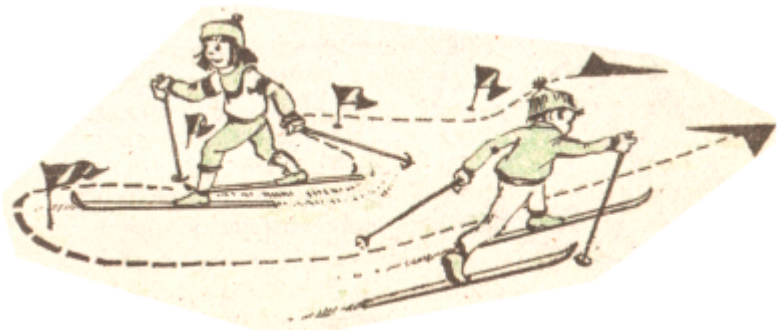
Карусель. Размечают центр «карусели» так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6—10 м. Четверо (или более) лыжников становятся вокруг центра в 3—5 м друг от друга и по сигналу, набирая скорость, начинают двигаться по кругу, выполняя поворот переступанием. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок (остановок, падений, уходов за границу окружности) за 5 полных оборотов. Затем игру повторяют в противоположную сторону.

Ручеек. Дети стоят на лыжне в колонне. В правую или левую руку им дается веревка. Движение начинается одновременно всеми с одной ноги. После того как дети освоят упражнение,

можно посоревноваться. В этом случае две команды с одинаковым числом участников проходят расстояние от линии старта до линии финиша — кто быстрее.

Паровоз. Два ребенка, стоящие на лыжне друг за другом, держат в руках палки. Движение начинается одновременно. Возможен вариант эстафеты.

Слалом на равнине. Для двух и более команд от линии старта на расстоянии 50—70 метров расставляются флажки. Участники проходят извилистый путь и возвращаются к месту старта по прямой.



Биатлон. На одном из участков лыжни выбирается место для мишеней. На линии огня раскладываются снежки, яркие мешочки для метания, мячи и т. д. Желательно каждой команде иметь свой

цвет «снарядов». Стартуют двое, по одному от каждой команды, которые, пройдя по кругу и произведя «выстрелы», передают эстафету другим. Количество «выстрелов», дистанцию, подсчет очков и прочее определяет воспитатель и заранее оговаривает это с детьми.

Гонки по кругу. На учебном круге дети выстраиваются один за другим на расстоянии 5 метров (7 шагов). По сигналу все начинают движение, догоняя впереди идущего и убегая от идущего сзади. Лыжник, которого догнали и ударили по пяткам носками лыж, сходит с дистанции.

Воротца. На различных участках трассы расставляются сделанные из лыжных палок различные воротца. Дети проходят их, стараясь не уронить.

Финские гонки. Скольжение на двух ногах одновременно с использованием отталкивания только руками. Чтобы не было соблазна оттолкнуться ногой, выше коленей их перехватывают кушаком, ремнем. Дистанцию выбирают на ровном месте, хорошо накатывают лыжню. Расстояние и условия эстафет определяется заранее.

В три ноги. Два ребенка становятся рядом, ремнем выше голеностопа перевязываются рядом стоящие ноги. Движение оба лыжника начинают синхронно. Вначале дети пробуют походить в такой связке, а затем можно и посоревноваться.

Лыжные дуэты. Проводится в виде парных игр на небольших и пологих склонах. Двое берутся за руки и, не отпуская друг друга, скатываются вниз. Игру можно усложнить, поставив на пути воротца. По мере того как дети будут овладевать навыком спуска с гор, эта игра усложняется. Детям предлагается спуститься с горки уже вчетвером, впятером и т. д.

Собери игрушки. На склоне, вдоль лыжни, расставляются флажки, на которых проставлены баллы от 1 до 5.

Там, где скорость спуска наибольшая, стоит флажок с цифрой 5, где скорость снижается — соответственно 4, 3, 2, 1. Ребенок берет тот флажок, который сможет. Это определяет его умение спускаться с горки.

Лебедка. К дереву или стойке привязана прочная резина. Лыжник стоит в 5 метрах от нее. Дети, натягивая резину, дают ее в руки лыжнику и отпускают. Резиновая «лебедка» быстро начинает тянуть лыжника по лыжне.

Елочка. На склоне учебной горки или естественного подъема одним из наиболее подготовленных детей прокладывается лыжня «елочкой». Задача остальных повторить подъем след в след.

Лесенка. Задача, аналогичная предыдущей. Разница лишь в крутизне склона. Для «лесенки» он должен быть круче.

Самокат. На прямом участке лыжни устанавливаются два флажка: один — начало разгона, другой — начало скольжения на одной ноге. Задача — проскользить на одной ноге как можно дальше. Дети скользят сначала на одной, затем на другой ноге.

Лабиринт. На участке из флажков выстраивается лабиринт. Проходя по нему, дети закрепляют умение поворотов в движении.

Коридор. На ровном участке лыжня ограничивается с двух сторон тесьмой или лентой, на которые подвешивается по 2 колокольчика. Задача — проскользить на лыжах, не задев ленты с колокольчиками.

Снегоступ. Из фанеры или тонкой доски вырезаются увеличенные размеры обуви. К ним прикрепляется веревка или тесьма. Поднимая ногу, ребенок одновременно поднимает и снегоступ, шагая таким образом по рыхлому снегу. Развивает равновесие.

Таким образом, приведенные игры, забавы и упражнения помогут закрепить основные движения, необходимые для овладения различными способами передвижения на лыжах. Важно лишь подобрать их в соответствии с целевым назначением конкретного занятия. Кроме того, они могут быть главным содержанием прогулок с родителями в выходные дни.

Чемпионы. Две линии — старт и финиш — расположены одна от другой на расстоянии 40—50 м и отмечены флажками. Первыми на старт выходит половина всех мальчиков. По команде «Марш!» они бегут от одной линии флажков к другой. В зависимости от количества участников забега первые 3—5 победителей выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины мальчиков. Вновь 3—5 победителей второго забега тоже выходят в финал. Два полуфинальных забега организовывают и для девочек. После этого проводятся финальные забеги — вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачиваются на 180 градусов и бегут обратно к линии старта, которая одновременно становится и линией финиша. Победители — чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

Кто быстрее (эстафера без палок). Участвуют 2—3 команды, каждая на своей лыжне. По сигналу первые номера команд идут вперед скользящим шагом до флажка, поставленного на расстоянии 25—30 м от старта. Как только первый номер поравняется с флажком, второй номер начинает продвижение вперед. И т. д. Выигрывает команда, которая перейдет за флажок первой. Затем эстафета повторяется в обратном направлении.

Быстрый лыжник. Учащиеся стоят на лыжах без палок в разомкнутой шеренге. Впереди, в 25—30 м параллельно шеренге, проложена лыжня. По сигналу соревнующиеся скользящим шагом продвигаются до этой лыжни, пересекают ее и, повернувшись кругом переступанием, быстро возвращаются на свое место. Первые на финише — победители.

Борьба за флажки (проводится без палок). Играют две команды, которые выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30—40 м. На середину площадки на равном расстоянии от обеих команд ставят в снег флажки (в 1,5—2 м один от другого). Количество флажков равно количеству участников в одной команде. По сигналу обе команды, передвигаясь навстречу друг другу, стараются первыми добежать до флажков, на ходу схватить правой рукой по одному флажку и, продолжая движение вперед, остановиться там, где стояла команда соперников, повернувшись кругом, лицом к площадке. После того, как все займут свои места в шеренгах, учитель предлагает поднять флажки. Выигрывает команда, у которой больше флажков. Капитаны, собрав в своей команде флажки, расставляют их на прежние места. Игра повторяется.

День и ночь. Игроки, разделившись на две группы, передвигаются на лыжах по площадке (50х50 м). По команде «День!» игроки первой группы догоняют участников второй группы и стараются касанием руки осалить их. По команде «Ночь!», наоборот, вторая группа догоняет первую. В конце игры подводится итог соревнования: кто больше осалил игроков.

Сумей догнать. Две команды параллельными колоннами, на расстоянии 5—6 м одна от другой, продвигаются вперед, сохраняя равнение. По команде учителя «Направо!» («Налево!») все ученики быстро поворачиваются в указанную сторону. Шеренга, оказавшаяся впереди, убегает от лыжников второй шеренги, которые пытаются догнать и осалить рукой убегающих.

Дистанция 80 м. Затем игра повторяется. Побеждает команда, которая осалила больше соперников.

Спуски с пологого склона. В шеренге, взявшись за руки; в парах (сзади стоящий захватывает за пояс стоящего впереди, лыжи сзади стоящего игрока расположены внутри или снаружи лыж впереди стоящего); с приседаниями (с захватом предметов, лежащих рядом с лыжней).

Кто дальше проскользит. Играют две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. Пары, взявшись за руки скрестно (на плече), спускаются вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дальше проскользить по лыжне.

Спуск в ворота. Участвуют несколько команд. На параллельных лыжнях, проложенных по склону, установлены ворота по количеству играющих в командах. Лыжники поочередно спускаются со склона и, проезжая в ворота, стараются их не разрушить. Выигрывает игрок, который не разрушил ворота.

Кто первый. Команды у подножия склона выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются в гору ступающим шагом, огибают флажок и спускаются вниз, проезжая в ворота. Вторые номера начинают движение после передачи эстафеты первыми номерами касанием рукой. И т. д. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Если игрок разрушил ворота, он обязан их установить.

Прыжки через препятствия (для хорошо владеющих горнолыжной техникой). Поперек пологого склона проводят 3—4 параллельные линии. Спускаясь вниз по склону, лыжники стараются перепрыгнуть через них. Тот, кто без ошибок перепрыгнул через все препятствия, победитель.

Не задень. Играющие построены на вершине склона в шеренгу с интервалом 2 м. Каждый лыжник, спускаясь вниз по своей лыжне, должен пропустить предмет, лежащий на лыжне, между разведенными лыжами. Лыжи следует развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести. Отмечаются лучшие лыжники.

Подними предмет. Вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки (другие предметы). Играющие,

поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

Вариант. Первым номерам дают 3—4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера в свою очередь должны собрать эти флажки. И т. д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.

Горная эстафета. Команды построены у подножия небольшой горки. Первые номера с палками взбираются в горку любым способом, а оттуда скатываются на лыжах и передают палки вторым номерам своих команд. Вторые номера делают то же. И т. д. Побеждает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Штурм высоты. В игре участвуют несколько команд, построенные в колонны по одному у подножия склона. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. Первые номера каждой команды поочередно штурмуют вершину, поднимают свой флажок вверх; вновь установив его на том же месте, спускаются со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись к своей команде, становятся в конец ее. Это служит сигналом для вторых номеров, которые выполняют то же задание. И т. д. Побеждает команда, последний игрок которой первым с флажком в руках завершит эстафету.

Кто лучше. Поочередно лыжники должны пройти отрезок 25—30 м по лыжне без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным, поочередно то на одной, то на другой лыже. Тот, кто проходя отрезок, не допустит ошибок, т. е. не перейдет на двухопорное скольжение, получает 10 баллов. За каждую допущенную ошибку снимается один балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.

Самокат. 25-метровый отрезок пути лыжник должен преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой. Выигрывает тот, кто сделал на установленном отрезке меньшее число отталкиваний. Игру можно проводить и между командами (побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний), и как эстафету (в этом случае оценивается время преодоления отрезка).

Шире шаг. Игровое задание выполняется без палок по

накатистой (30—40 м) лыжне. Каждый школьник после 4 шагов разгона должен сделать от стартовой линии до финишного флажка, установленного в конце отрезка, как можно меньшее число скользящих шагов, поэтому каждый шаг должен быть мощным и длинным. Победитель определяется подсчетом наименьшего числа шагов.

Накаты. Две-три команды, каждая на своей лыжне, выстраиваются без палок на линии старта в колонну по одному. Первые номера каждой команды с флажками делают от линии старта 5 накатистых скользящих шагов по своей лыжне и в момент остановки ставят в снег на уровне лыжного крепления флажки, которые они держали в руках. Затем они сходят с лыжни, уступая путь для продвижения вторым номерам своих команд, которые в свою очередь начинают движение от флажка, установленного первыми номерами, и, сделав 5 накатистых скользящих шагов, после остановки лыж также ставят на уровне лыжного крепления свой флажок, уступая далее путь для выполнения задания третьим номерам и т. д. Побеждает команда, игроки которой, сделав поочередно по 5 накатистых скользящих шагов, пройдут по своей лыжне большее расстояние.

РОДИТЕЛЯМ

Дорогие родители! Эта глава предназначена для вас. Вы, возможно, уже не раз прочли своему ребенку раздел «Физкультура зимой», посмотрели рисунки, выучили с ним стихи, но вот за окном выпал снег — пришла зима!

Что теперь делать? С чего начать? Как организовать зимний отдых детей на свежем морозном воздухе? С какого возраста можно ставить детей на лыжи? Эти вопросы часто встают перед родителями, бабушками и дедушками. Мы попытаемся ответить на них.

В раннем возрасте дети уже проявляют интерес к лыжам и хотят на них передвигаться. Можно поставить ребенка на лыжи и в два, два с половиной года. Но двигательные возможности детей в этом возрасте еще не велики. Дети шагают на лыжах, но часто падают, и интерес может быстро угаснуть. Поэтому пока забудем о лыжах и «вооружимся» санками.

Санки. Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребенком на прогулку, подумайте, как его одеть. Бабушки, а порой и молодые родители допускают серьезные ошибки, одевая детей на прогулку. Чаще всего одевают слишком тепло, завязывая шарфами, затягивая пальто или шубки поясами и т. д., и тем самым резко ограничивают подвижность ребенка.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребенок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдет утепленный комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон и на нем нет посторонних предметов — камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Наезд на них или падение могут привести к травмам. В начале зимы остерегайтесь спусков по берегам рек и ручьев с выкатом на лед. Он еще может быть не прочен, особенно у речушек с быстрым течением. Первые спуски лучше совершать на прямых ровных склонах с длинным выкатом, сидя на санках, поставив ноги на полозья и держась за веревочку. Это положение наиболее удобное

и устойчивое.

Если ваш ребенок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его — игры и катание со склонов должны вызывать радость и интерес, а не страх. В этом случае подберите для начала более пологий спуск и только потом переходите к крутым склонам, высокой скорости. Но, как правило, дети еще не испытывают чувства страха, не боятся падений, а если падают, то всегда удачно, не получая травм, просто перевернувшись с санок на бок.

А почему бы ВАМ самим не «тряхнуть... молодостью» и не покататься с детьми на санках? У детей это вызовет большую радость.

Если вы пришли на склон, где играют другие дети, организуйте совместные игры, развлечения и соревнования: на дальность спуска, на скорость параллельного спуска в парах, кто проедет, не сбив ветки или палки и др. Необходимо предоставить детям большую самостоятельность — они сами должны (лучше бегом) за веревочку привезти санки на верх склона. Кто быстрее забежит на верх склона, в горку?

Можно организовать и другие игры с санками. Например, поставив санки на ровном месте (несколько штук рядом) параллельно, устройте соревнования по прыжкам через санки (если их мало, то туда и обратно). Кто быстрее или больше совершит прыжков? Расстояние между санками — в зависимости от возраста ребенка, малышам это упражнение не под силу, оно для школьников. Катание на санках доступно малышам, но вызывает интерес и у школьников.

Лыжи. Вашему ребенку уже 4 года. Настала пора поставить его на лыжи. Тем более, что он «освоил» спуски на санках и уже поглядывает на проносящихся рядом по склону юных и взрослых лыжников.

Мы уже в стихах «рассказывали» ребенку об инвентаре — лыжах и палках, но теперь советы для вас. Здесь есть небольшие секреты. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи — на 15—25 см меньше «нормы» (нормальная длина лыж — ребенок достает до носков вытянутой вверх рукой). На таких укороченных лыжах легче освоить управление лыжами, сделать первые шаги на лыжах и совершить первые спуски.

Теперь о креплениях. Заманчиво одеть ребенка в современные утепленные лыжные ботинки с жесткими креплениями — с таким инвентарем легче обучать детей передвижению на лыжах. Но дети быстро растут, ботинки становятся малы, а не каждая семья может позволить себе

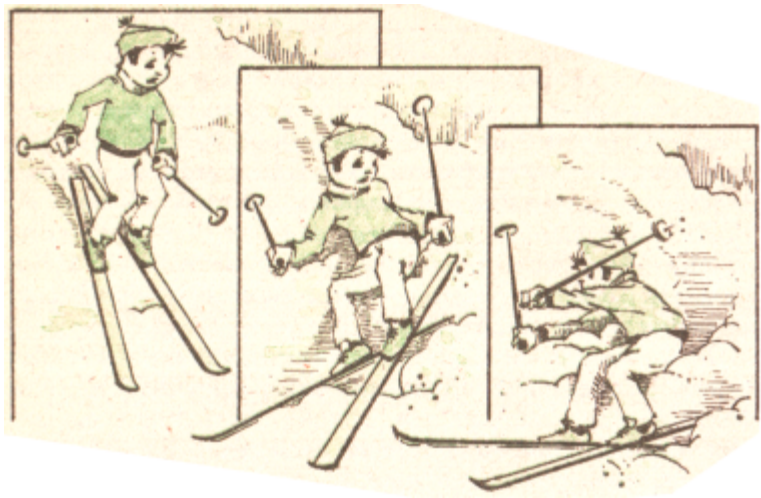
покупать лыжные ботинки каждые 2 года. Поэтому малышам можно совершать первые шаги с мягкими креплениями, а обувь — обычные валеночки. Для лучшего управления лыжами необходимо сделать жесткий носковый ремень, а для пяточного, ремня лучше использовать кусок старой велокамеры или резинового бинта. Такое простое крепление удобно в обращении, легко надевается, и ребенок может это сделать самостоятельно, натянув на пятки резину.

Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу и лыжным ходам — уровень развития координационных способностей еще для этого недостаточен, а вот начать обучение спускам с горок следует непременно. Для этого, как и для катания на санках, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10—15 метров. А скорость зависит от крутизны склона. Для первых спусков она должна быть равна скорости быстро идущего или медленно бегущего человека и не более.

Все спуски со склона вначале выполняются без палок. Падения с палками более опасны, а если ребенок еще вынесет на спуске палку вперед, то может случайно наткнуться на нее и получить травму.

В случае падения одобрите ребенка, но пусть он сам встанет после падения и ступающим шагом поднимется вверх по склону. Вот почему склон, в начале обучения, должен быть коротким — важно не далеко уехать, а совершить большее количество попыток, даже если и с падением. Как вам ни покажется странным, совершенно необходимо научить ребенка падать (в случае необходимости) при спуске со склона. Самые опасные падения вперед, можно удариться о носки лыж и получить травму. А для безопасного падения необходимо присесть и мягко «завалиться» (перекатиться) назад — в сторону, повернуть лыжи поперек и распластаться по склону. Если ребенок спускался с палками, их необходимо разбросать вверх по склону. В этом случае скорость сразу падает и падение позволит избежать столкновения с деревом, камнем или наезда на другого лыжника, предположим, упавшего перед вашим ребенком. Развернутые поперек склона лыжи позволяют после падания быстро встать.

Когда дети начнут уверенно спускаться с пологих горок, необходимо постепенно переходить на более крутые склоны, что увеличит скорость скольжения.



Но такие крутые склоны пока должны иметь покатый выкат. Резкий переход от крутого спуска к скольжению по равнине еще труден для малышей.. Повышение скорости должно вызывать у детей радость, а не чувство страха, для этого очень важно придерживаться принципа постепенности в переходе к крутым склонам. Большой интерес у детей вызывают спуски со склонов, преодолевая ворота из лыжных палок или вешек. Высота верхней перекладины ворот постепенно понижается.

После освоения детишками спусков на различной скорости и с упражнениями можно приступить к изучению торможений лыжами, но не наоборот. Именно вначале освоение скорости спуска, а затем торможений.

Торможения нужны для экстренного снижения скорости при виде препятствий (ям, бугров, посторонних предметов). Самым простым из них является торможение упором. Очень важно жестко удержать лыжу в положении упора (пятка лыжи в сторону, носки лыж рядом) и закантовать лыжу на внутреннее ребро, как бы «прочесывая» снег, упираясь в него кантом лыжи. Обязательное условие торможения — вес тела всегда полностью остается на лыже, скользящей прямо.

Ну, а другие лыжные хода, повороты, торможения? Ваш ребенок узнает их в школе, а вы семейными прогулками поможете ему их освоить (и по физкультуре как предмету тоже дают домашние задания). Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а еще лучше выезжать за город в течение всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением,

заметите, что ваш ребенок перестал болеть (или стал болеть значительно реже) простудными заболеваниями. А может и вы тоже? Вы сами убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благотворное влияние на организм. А главное, если ваш ребенок полюбит лыжи с раннего детства (а любовь к физическим упражнениям прививается именно в этом возрасте), эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.

НА КОНЬКАХ

Каждый ребенок может практически легко научиться кататься на коньках и выполнять несложные фигуры. Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были устойчивыми в передне-заднем направлении (имели небольшой овал). На низких коньках легче удерживаться на плоскости полоза, а малый овал позволяет устойчивее сохранять равновесие. Важно еще и то, чтобы начинающие с первых занятий стремились отталкиваться всем полозом конька (внутренней поверхностью), а не носком назад.

Перед непосредственным выходом на лед с детьми проводится элементарная инструкция по технике безопасности. Нужно помнить, что на катке все передвижения выполняются только против часовой стрелки. С новичками занятия проводятся только в середине катка.

Первое занятие, вводное, проводится в помещении. Вы должны уметь, прежде всего, правильно зашнуровывать ботинки. Для этого должна быть специальная тесьма или шнурки. Шнуровка перекрестная, вдевается в отверстия снаружи внутрь. Это дает возможность затянуть или расслабить шнуровку в любом месте. Обычно ботинок слабо затягивают у носка, чтобы пальцы были относительно подвижны и свободны, сильно — на подъеме и несколько слабее — на сгибе голеностопного сустава. Дополнительные меры укрепления голеностопа часто не рекомендуются специалистами, потому что сильно нарушают кровообращение стопы.

Надев коньки, нужно встать в них, пройти несколько шагов по полу вперед, повернуться назад, пройти обратно, несколько раз присесть, встать, вернуться назад. Если у ребенка голеностоп не держит совсем, то дальнейшая специальная работа на льду пока не принесет результата, нужно, прежде всего, заняться укреплением стопы, голеностопного сустава.

Если же на полу все было удачно, можно выходить на улицу. Но прежде чем выйти на лед, лучше было бы выполнить несколько заданий на хорошо утрамбованной площадке. Это опять обычные способы ходьбы, переступания, приседания, передвижения с разными положениями рук (в стороны, назад, за голову и т. д.).

Практика показывает, что на первых занятиях дети никак не могут обойтись без посторонней помощи. Им нужна поддержка. Помощь могут оказать родители, братья и сестры, товарищи.

Всевозможные приседания, передвижения легче и интереснее выполнять не одному, а в группе. Для этого могут быть использованы различные предметы (к примеру, палки), за которые бы выполняющие упражнения могли держаться.

Как только дети почувствуют себя уверенно на утрамбованном снегу и смогут многие элементарные движения выполнять самостоятельно, без помощи, можно выходить на лед.

ПЕРВЫЙ ВЫХОД НА ЛЁД

Последовательно необходимо выполнить такие упражнения.

Движение тройками. Новичок располагается в середине. Тот, кто располагается справа, правой рукой держит правую руку новичка, а левой рукой держит руку своего партнера за спиной у ребенка. Такая поддержка исключает падение на лед.

Ребенок просто держится на коньках. Первоначально его «везут», в дальнейшем он может выполнять и небольшие движения, отталкиваясь всем полозом.

Катание вдвоем. Нужно взяться скрестным хватом (левая рука — в левой; правая — в правой). Хорошо, уверенно

катающийся партнер не только поддерживает новичка, но и помогает ему овладеть элементарными основами передвижения на коньках.

Катание с поддержкой сзади. Ребенок поддерживается сзади двумя руками за поясницу. Во всех этих упражнениях нужно стремиться медленно, поочередно, с ноги на ногу переносить вес всего тела.

Если нет возможности выполнить эти упражнения с кем-то, попытайтесь задачу элементарного знакомства с коньками решить самостоятельно. Для этого можно использовать обычный стул.

Когда у начинающих уменьшится напряженность при элементарных передвижениях по льду, можно перейти к освоению следующих упражнений, которые составляют расчлененные элементы бега на коньках. Родители и занимающиеся должны знать уже перед выходом на лед, что при падении необходимо группироваться (группировку лучше попробовать заранее на полу). Падение лучше подстраховать руками, чтобы избежать падения плашмя. Особенно опасны падения назад, при которых возможны травмирования головы. Чтобы избежать этих последствий, ноги должны быть чуть-чуть согнуты в коленных

суставах, ни в коем случае коленный сустав не должен быть «выключенным».

Выполним последовательно следующие задания.

Скольжение по прямой. Основная задача — научиться отталкиваться и скользить по прямой без посторонней помощи и приспособлений. После соответствующей подготовительной работы, суть которой заключается в повторении пройденного на предыдущем занятии, дети выстраиваются вдоль вытянутой стороны площадки на утоптанном снегу в двух шагах от кромки льда. Делая два шага вперед и оттолкнувшись от бруствера, ребенок начинает скольжение тут же, приставляя толчковую ногу к опорной и продолжая скользить на двух ногах до противоположного конца площадки. Практика показывает, что при отработке отталкивания и скольжения на узкой площадке резко уменьшается число падений, которые негативно влияют на дальнейший процесс обучения.

По мере усвоения этого умения задания усложняются. Детям предлагается после отталкивания принять положение полуприседа, руки вперед, за спину, в стороны, затем приседа — руки вперед. Еще усложняем упражнение — во время движения ребенку предлагается присесть, встать. Содержание этого занятия повторяется до уверенного выполнения всеми детьми описанных

упражнений.

Скольжение по кривой. Задача — научить детей скольжению по кривой. Для этого дети располагаются в двух шагах от кромки льда. Делая двухшаговый разбег и начиная скольжение, они приставными шагами поворачиваются сначала в одну, затем в другую сторону.

Активизировать детей на решение этой задачи несложно. Стоит продумать и подобрать интересные упражнения, игры, развлечения. Предлагаем некоторые из них:

1. В центре площадки из легких кубиков выложить круг, змейку, лабиринт и преодолевать их один за другим.

Взять за один конец палку длиной 2,5—3 метра, встать в центре площадки, дети, взявшись за нее, поворачивают воспитателя вокруг оси, выполняя поворот переступанием.

Скольжение на одной ноге. Этому способствуют следующие предлагаемые вам задания:

1. После отталкивания и скольжения присесть, встать. Упражнение выполняется с помощью.

2. Скольжение — одна нога поднята и отведена назад, в сторону. Поочередно, то на одной, то на другой ногах.

3. «Пистолетик» — упражнение сначала выполняется с

помощью. Скольжение — глубокий присед, свободная нога вытянута вперед.

4. При скольжении попробовать небольшие прыжки:

а) в передне-заднем направлении;

б) в стороны.

Движение по кривой.

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильнее загружать его, перенося вес тела.

То же — на правом коньке.

2. Скольжение по прямой, переступание приставными шагами то в одну, то в другую стороны.

3. Скольжение по прямой, переступание скрестными шагами, сначала в одну сторону, потом — в другую. Медленно переносить при этом вес тела на впереди стоящую ногу, отталкиваться впереди скользящим коньком.

Теперь перейдем к торможению. Оно изучается, когда ребенок более-менее уверенно начал держаться на коньках.

1. *Торможение переступанием.*

Движением со стороны правый конек выносится вперед и ставится на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), конек загружается всем весом тела.

То же — другой ногой.

2. Торможение полуплугом. Скольжение на обеих ногах, затем вес тела переносится на левую ногу, правый конек выдвигается вперед и ставится носком влево. Усиливаем нажим, торможение происходит внутренним ребром правого конька. То же выполнить в другую сторону.

3. Торможение плугом. То же, что и упражнение 2, двумя коньками одновременно.

4. Торможение с поворотом. После скольжения выполнить торможение двумя коньками, сделав разворот в сторону.

Подводящие упражнения, игры и развлечения на льду[1]

В этом возрасте дети очень любят соревноваться. Можно предложить им разнообразные соревновательные и игровые упражнения.

Кто дальше проскользит на одной ноге. Соревнуются все дети поочередно, на кромке льда отмечается результат каждого, а также фиксируется и лучший результат, обладатель которого объявляется победителем.

Звездочка Дети двигаются по кругу, периодически меняя направление на противоположное.

Салки. На равносторонней площадке кубиками выкладывается круг. Дети стоят друг от друга. на расстоянии 1,5 метров. По команде они начинают движение по кругу, стараясь догнать впереди бегущего. Два круга в одну сторону, два в обратную.

Тянитолкай. Держась за руки, стоя друг к другу лицом, ребенок движется спиной вперед, а родители толкают его.

Бобслей. Два ребенка стоят друг за другом. Второй держится за первого. Соревнуются две пары детей.

Поезд. На длинной площадке кубиками выкладывается извилистая дорожка, по которой должен пройти «поезд».

Вьюнок. На середине длинной площадки по порядку устанавливаются кубики на расстоянии 1 метра, образуются два извилистых прохода. Соревнуются две команды. Кто быстрее преодолеет извилистую дорогу?

Гонка шайб. В руках у детей швабры, которыми надо толкать к противоположному концу площадки шайбу по прямому коридору, обозначенному кубиками. Задание можно усложнить, предлагая одновременно толкать две-три шайбы.

Кегли на льду. На одном конце площадки в различных вариантах устанавливаются булавы. На другом — дети с клюшками или швабрами ударами шайб выбивают булавы. Игру можно усложнять и разнообразить различными построениями булав, оценкой в баллах за сбитые булавы, поощрительными ударами и т.д.

Салки шайбой. Дети на коньках образовывают круг. В центре

водящий с клюшкой и шайбой старается задеть шайбой игроков, стоящих на кромке круга. Дети двигаются по кругу, подпрыгивают, уворачиваются от шайбы. Водящим становится тот, кого задела шайба. Шайбу можно заменить мячом, кубиком, клюшку — шваброй.

Двусторонний бильярд. На середине площадки устанавливается доска с отверстиями, в которые может пролететь шайба. Две команды выстраиваются с обеих сторон с клюшками или швабрами. У каждого игрока по шайбе, и каждый старается попасть своей шайбой на противоположную сторону. Победившей командой объявляется та, на чьей стороне осталось меньше всего шайб. Затем игра продолжается. На площадке остаются только те дети, чьи шайбы пересекли линию, разъединяющую команды. Так продолжается до тех пор, пока на площадке не останется победитель в личном зачете.

Тоннель. Вдоль длинной площадки устанавливаются стойки, на которые на разной высоте устанавливаются полихлорвиниловые гимнастические палки.

Разбегаясь, дети преодолевают тоннель в различных стойках.

Вдоль доски. Вдоль площадки на ребро устанавливается доска высотой 15 сантиметров. Продвигаясь вдоль доски, дети на ходу переходят то на одну сторону, то на другую.

Для детей, которые не могут выполнить упражнение, оно облегчается. Вместо доски на лед кладут веревку или канат.

Попади в обруч. По обе стороны длинной площадки на лед кладутся два малых обруча. Ребенок, разбегаясь, на ходу кладет в обруч кубики, другой забирает их и т. д.

Игру можно усложнить тем, что в одном месте ребенок будет брать предметы, в другом — оставлять их. Для того, чтобы использовать всего два или четыре предмета, детей надо расположить на противоположных концах площадки и игру организовать как встречную эстафету.

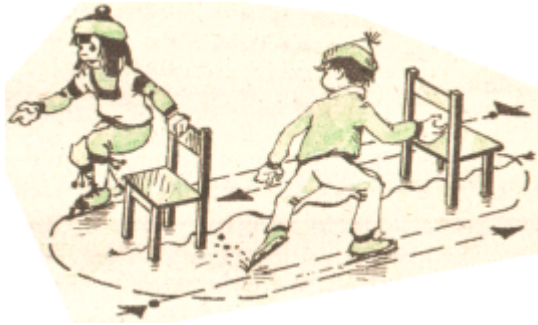
Кто первый? На середине длинной площадки стоят кегля, игрушка, кубик. Соревнуются дети, стоящие на разных концах

площадки. По команде педагога они начинают движение, каждый по своей дорожке. Побеждает тот, кто успевает забрать предмет.

Поспеши в «дом». На площадке хаотично расставлены 20 кеглей, по 10 каждого цвета. По команде педагога двое детей начинают собирать каждый свои кегли. Побеждает тот, кто, собрав все свои кегли, вернется в свой «дом».

Не урони! Два ребенка становятся рядом, держа в руках клюшки, на которые кладется дощечка. На ней устанавливается кубик, кегля, шайба или другой предмет. Задача детей — пронести предмет через всю площадку.

Займи стул. На середине площадки стоят два стула на расстоянии 1 метра друг от друга. Под ними лежит веревка. Два ребенка начинают движение с разных концов площадки. Обегая дальний стул, надо как можно быстрее занять ближний, наклониться и взять веревку.



Меткая клюшка. В центре площадки стоит кегля, кубик или другой предмет. Его защищает ребенок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая шайбу друг другу, стараются, улучив момент, сбить предмет. Сбивший предмет ребенок становится на защиту, защитник на его место.

Эстафета с обручами. Две команды выстраиваются на одном конце площадки. На другом лежат два обруча. По команде первые участники эстафеты бегут к обручам, берут их и, поднимая над головой, опускают на лед, выходят из них и бегут обратно, передавая эстафету партнерам по команде.

Представленные игры, развлечения и упражнения будут

способствовать закреплению изученных на первоначальном этапе двигательных умений, совершенствование которых, равно как и образование новых, предусмотрено уже школьной программой.

ПЛАВАНИЕ

А теперь давайте познакомимся с водой. Общение с ней всегда радость. Плавание укрепит здоровье, поможет обрести стройную фигуру, развить такие важные качества, как смелость, упорство, дисциплинированность, уверенность в себе, сформировать двигательные навыки. Занятия плаванием, игры на воде доставят удовольствие, это — хороший отдых и развлечение. Вспомним замечательные строки К. И. Чуковского:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться,
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!

Начнем с закаливания. Ему принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Осенью, зимой и весной на улице холодно. Ты, малыш, можешь простудиться и заболеть. Чтобы избежать простудных заболеваний, нужно выработать устойчивость организма к холоду.

Кто из вас, ребята, знает,
Что закалке помогает
И полезно нам всегда?
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА!

Ежедневно утром и вечером умывайся. Умывай не только лицо, но и шею. Если ты будешь делать это регулярно, умывание войдет в привычку.

— В дальнейшем начни обтираться до пояса.

— Не забывай только насухо растереться полотенцем.

— Ежедневно обливай прохладной водой стопы ног.

— Придет лето, выработанные привычки тебе обязательно пригодятся для того, чтобы научиться плавать. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека, умение плавать является навыком, необходимым

человеку в самых разнообразных ситуациях. Важно научиться не бояться воды.

Многие, особенно мальчишки, мечтают стать моряками, летчиками или космонавтами, а ведь эти профессии требуют отличного умения плавать.

Научиться плавать лучше в детстве. Лучшие спортсмены-пловцы начинали заниматься плаванием в 5—7 лет.

Уважаемые родители!

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (в домашних условиях) напоминать ребенку, чтобы его рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающегося не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если же все-таки вода попала, ее обязательно нужно удалить. Для этого склони голову набок, после чего потряси головой, вода, как правило, вытекает. Если же вода попала в нос, надо над поверхностью воды сделать интенсивный выдох в воздух (при закрытом рте) через нос.

Чтобы вода не попадала в носоглотку и не заполняла преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Попробуйте произнести «пэ». Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и, конечно же, эмоции. (Напомним, что все обучение должно происходить на фоне ярких положительных эмоций.) Эффект усиливается, если вода оказывается не очень чистая. В бассейне при добавлении к воде хлора, медного купороса и других добавок воздействие на слизистую еще больше. При этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляются страх, неуверенность в своих силах,

возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо ребенка приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в несколько искаженном виде. К этому тоже нужна привычка.

В воде значительно лучше, чем в воздухе, распространяется звук. Звук распространяется сразу мгновенно во все стороны, а воспринимается не только слуховым анализатором, но и всеми костями черепа. Источник звука таким образом становится неопределенным, возникают необычные ощущения. К ним также надо привыкнуть.

Другим не очень приятным фактором является гидростатическое давление. Оно значительно затрудняет дыхание, действуя на каждый квадратный сантиметр поверхности грудной клетки, препятствуя вдоху и оказывая сильное сопротивление на выдохе в воду.

Плавание — это всегда охлаждение. Если температура тела равна примерно 37°С, то температура воды для занятий — 28—30°С. В воде имеет место огромная теплоотдача. Если движения ребенка неинтенсивны, у него может быстро появиться озноб. Признаками озноба могут быть «гусиная кожа», появляющаяся дрожь, синева на губах и участках поверхности кожи. Нужно внимательно следить за постоянством температуры воды и за состоянием ребенка.

Самое главное, о чем должны помнить родители: нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой. Нельзя лишить ребенка всех трудностей, связанных с освоением с водой, нельзя предусмотреть все возникающие трудности, они безусловно будут. Только последовательно, шаг за шагом, надо осваивать рекомендуемые упражнения. Нельзя начинать следующее упражнение, не освоив предыдущее. Новое должно опираться на уже знакомое. С каждым шагом трудностей станет все меньше и меньше, ребенок почувствует уверенность в своих силах.

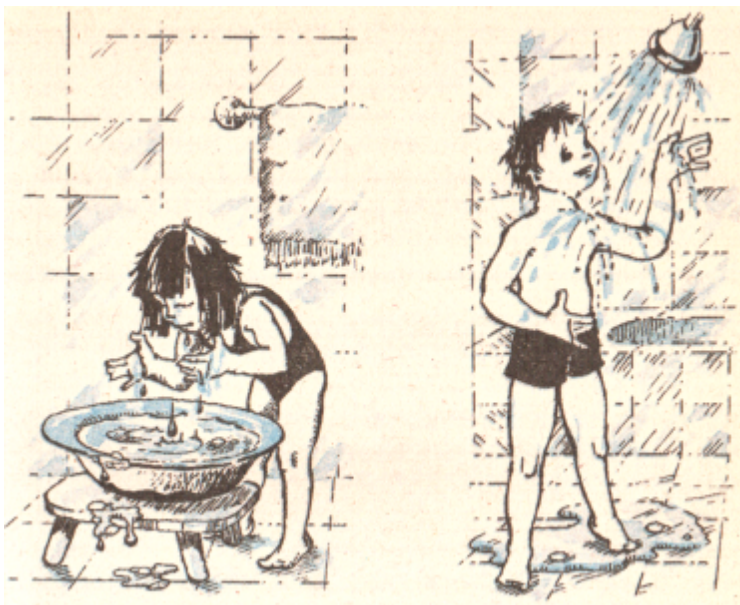
УМЫВАЕМСЯ

Давай уже дома поближе познакомимся с водой.

Посмотри, как девочка умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделай так же. Только при этом попробуй не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду.

Набирай, набирай горстями воду, полей себе на голову, на шею, дай воде спокойно стекать. Не бойся замочить волосы, потом их высушишь.

Попроси родителей, пусть они тебе польют на голову воду из кувшина. Не стряхивай воду, пусть она сама спокойно стекает.



Уважаемые родители! Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

А теперь можно сделать то же, стоя под душем. Для начала подними руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

Родители! Отрегулируйте с помощью кранов небольшой напор воды. Сильные струи воды часто больно ударяют по лицу, голове и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть теплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

Создавайте постоянную мотивацию у ребенка к необходимости чистоты, приговаривайте:

Будем чисты, аккуратны
И всегда во всем опрятны.

УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНЕЙ ВАННЕ

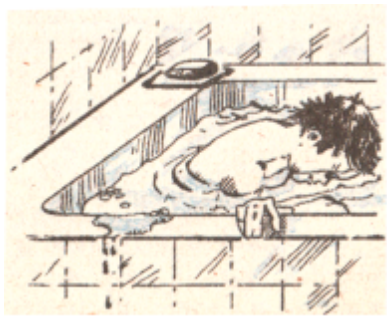
1. Сядь в ванну, задержи дыхание, опусти лицо в воду.

Проверь: глаза остались открыты или закрыты?

Для родителей: ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

2. Сделай все, как в упражнении 1, только в воде открой глаза.

Повтори это задание несколько раз.



3. Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).

4. Сосчитай, сколько игрушек на дне.

5. Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

6. Выбери самую твою любимую игрушку.

Для родителей. Вы уже догадались, что эти похожие задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз.

Если ребенок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду;

— следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребенка;

— не спеша поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребенка. Ребенок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками и т. д.

Плавание и нахождение в воде часто сопровождаются задержкой дыхания. Кто хочет стать хорошим пловцом, должен научиться правильно дышать в воде. Выполним уже на суше, дома первые подготовительные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Задержка дыхания. Попробуй на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Попроси маму, папу, братика или сестричку — пусть они громко сосчитают вслух.

Длительная задержка дыхания. Сделай глубокий вдох. Задержи дыхание. Сосчитай «про себя» до 7—8, сделай выдох.

Громкий выдох. Сделай глубокий вдох. Задержи чуть-чуть дыхание, сомкни плотно губы, после этого сделай быстрый энергичный выдох (попытайся при этом громко произнести «ху!»).

Крошки на столе. Видишь: на столе крошки. Сдуй их!

Листочек. Теперь давай возьмем на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Подними ладонь до уровня подбородка, пусть листочек окажется от рта на расстоянии примерно 15 см. Сдуй его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось? Ладонь можно отнести и подальше. Выполнить то же самое.

Повтори все это несколько раз.

Попроси маму или папу сделать так же.

Посоревнуйся с мамой и папой, кто быстрее сдует листочек!

Надуй шар. А умеешь ли ты надувать шарики? Попробуй, а мы на тебя посмотрим.

Посмотри, какой большой шарик надула девочка!

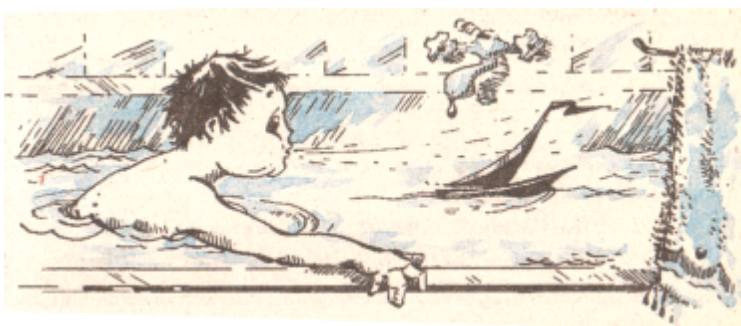
Родителям: сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребенка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Продолжим знакомство с водой. Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

Сделай ямку. Сядь в ванну. Набери в ладони воду; дуй, как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

Дырка. Так же сидя в ванне, сделай резко, быстро выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась на поверхности «дырка» (большая ямка, глубокая).

Подуй на игрушку. Дуй на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если этой игрушкой будет кораблик.



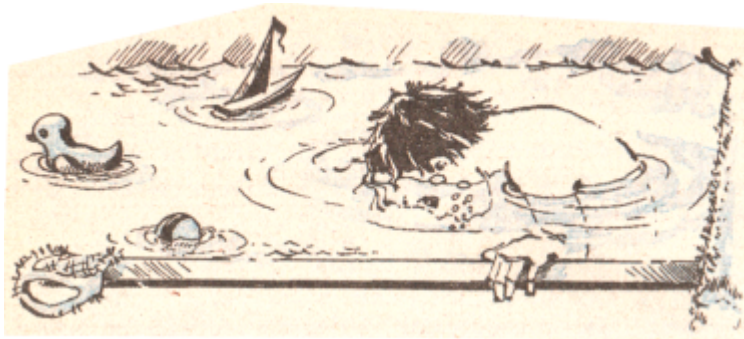
Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, сделай выдох через рот произвольно, как тебе хочется, подними голову на поверхность.

Повтори задание несколько раз.

Пузыри. Повтори упражнение 4, открой в воде глаза, посмотри, как образуются во время выдоха пузыри. Красиво?

Громкие пузыри. Попробуй теперь пускать пузыри громко,

громче всех!



Выдохни в воду.

1. Выполни выдох в воду по типу звука «пэ...»
(чуть длинно, но энергично).
2. Выполни выдох в воду по типу звука «фу...»
(энергично, чуть затянуто).
3. Выполни выдох в воду по типу звука «ху...» (энергично, затянуто).

Родителям. Эти последние задания дают возможность ребенку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду.

Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Малышу. Молодец! Теперь мы с тобой можем уже по-настоящему обучаться держаться на воде и плавать. Это мы сделаем летом.

Очень добрым, очень светлым,
Золотистым, ясным днем
В гости мы пойдем все к лету,
В гости к солнышку пойдем.

К ВОДЕ

Дорогой малыш! Продолжим наше знакомство с водой.

Хорошо, что снова лето,
Снова солнце высоко,
Что вода в пруду нагрета,
Как парное молоко.

Хорошо, что рожь густая
Голубую пьет росу,
Что встречают птичьи стаи
Нас и в поле и в лесу.
Г. *Ладонщиков*

Родители! Возьмите ребенка за руки, походите так у кромки воды вдоль берега; причем сами — со стороны воды. Пусть у ребенка в воде окажутся только стопы. Поиграем?

Догоняй меня — догоню тебя! Попробуй догнать маму или папу, бегая по берегу у кромки воды.

Мама и папа! Вы догадались, как вам поступить? Бегая около воды и удерживая ребенка за руку, следует постепенно все дальше и дальше забегать в воду, оставляя после себя брызги и увлекая в воду ребенка.

То же выполнить в следующем задании.

Верхом — к водичке! Сядь верхом на папу. Побежим в гости к воде! Правда, ведь она добрая и ласковая!?

Папа! Держи ребенка крепче! В воду нужно вбежать так, чтобы ребенок мог хотя бы стопами коснуться воды («Водичка

ласковая и добрая!»).

К воде — за руку. Возьми маму или папу за руку, войдите вместе по пояс. Страшно? Конечно же, нет!

Войди в воду по пояс самостоятельно. Вот так, отлично!

Родители! Вам желательно находится рядом, а еще лучше выполнять то же самое.

А теперь вылей воду на себя. Попробуй не закрывать глаза. Пусть вода медленно стекает с головы и лица.

Поймай воду. Сомкни пальцы рук, соедини кисти, сделай из ладоней «ковшик», зачерпни побольше воды, приподними ее повыше над поверхностью. Удалось? Попробуй еще несколько раз.

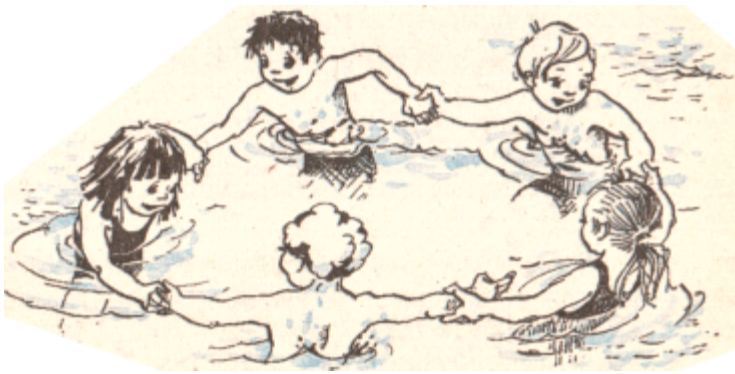
Переправа. Давай поможем себе руками продвигаться, отталкиваясь от воды, поможем себе, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,
Вода помогает мне выбрать дорогу.

При этом ладони разверни, опирайся о воду и отталкивайся всей поверхностью ладоней. Вместе с ладонью в воде должна быть скрыта и часть руки.

Родители! Помните, что главная задача всех этих заданий — отвлечь занимающихся от неприятных на первых порах ощущений, связанных с пребыванием в воде.

Карусели. Войди в воду по пояс вместе с мамой, папой или друзьями.



Возьмемся за руки, образуем круг. Начнем движение по кругу, ускоряя шаг. Хором произносим:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом —
Все бегом, бегом, бегом.

Бежим в другую сторону:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
* * *
Вот и кончилась игра.
Остановка — раз и два!

Не забудь: руки в воду не опускать! Падать в воду нельзя!

Морской бой. Теперь давай научимся не бояться брызг, устроим «Морской бой». Брызгая в лицо «противнику», вытесним его на берег...

Солнышко и дождик. «Солнышко!» — можно гулять («гуляем» в воде).

«Дождик!» — брызгаемся водой. Постарайся, чтобы поменьше брызг попало тебе в лицо.

Мы — веселые ребята. Научимся энергично перемещаться в воде в разных направлениях. Выберем водящего, он встает в центр круга. Остальные участники спокойно ходят по кругу. Хором произносим:

Мы — веселые ребята,
Любим плавать и нырять.
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три — лови!

Когда окажутся пойманы 2—3 игрока, выбирается новый водящий, игра повторяется.

Маленькие и большие ножки. Идем приговаривая:

Маленькие ножки бежали по дорожке —
Топ, топ, топ (быстро притопываем);
Большие ноги идут по дороге —
Топ, топ, топ (идем, высоко поднимая колени, с брызгами).

Смелые ребята. Встанем в круг:

Мы — ребята смелые,
Смелые, умелые,
Если очень захотим,
Смело в воду поглядим!

Погружаемся в воду, открываем глаза.

Пузырь. Возьмемся за руки, встанем в круг близко друг к другу. Отходим назад, не разрывая рук, делаем большой круг:

Раздуйся, пузырь,
Раздуйся, большой,
Оставайся такой,

Да не лопайся!

«Лопнул пузырь!» — двигаемся в круг:

Ш-ш-ш... («выходит воздух»).

Снова «надуем пузырь».

Медвежонок Умка и рыбки. Выберем водящего — медвежонка Умку. Остальные играющие — «рыбки». Умка находится в центре круга. Рыбки образуют круг. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод:

Рыбки весело плескались
В чистой светленькой воде
(свободно «рыбки» гуляют в воде),
То завьются
(поможем «завиться» руками),
Разовьются
(руками помогаем себе в обратном направлении),
То заплавают в воде
(любые произвольные движения).
Умка — белый медвежонок —
Спрятал мордочку свою,
Нас поймать он очень хочет,
Но покажем нос ему!

После этих слов Умка догоняет рыбок, рыбки убегают. После того, как несколько рыбок окажутся пойманными, выбирают нового Умку. Игра повторяется.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

Гигантские шаги. Занимающиеся ходят в воде широким шагом, высоко поднимая над водой ноги:

Вариант 1: взявшись за руки;

Вариант 2: опустив руки (направления движений могут быть разные);

Вариант 3: быстрее пройти отмеченное расстояние (к примеру, 15 метров), ориентиром может быть любой предмет — бортик бассейна и т. д.

Гусиный шаг. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды.

Руки могут быть расположены на коленях, за спиной.

Лодочка. Занимающиеся ходят по дну, выполняя гребковые движения руками у поверхности воды. Движения руки напоминают движение весла у лодки развернутой лопастью (ладонью).

Краб. Занимающиеся перемещаются в приседе, боком, в направлении вперед.

Рак. Занимающиеся перемещаются в приседе, спиной вперед. Движения очень медленные.

Рыбы и сеть. Из играющих выбрать двух водящих.

Все играющие, кроме водящих, разбегаются в разные стороны. Водящие, взявшись за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды.

Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра продолжается до тех пор, пока все «рыбы» не будут пойманы.

Следует отметить при этом самых ловких водящих и особенно того игрока, который пойман последним, дольше всех избегал попадания в «сеть».

Байдарки. Занимающиеся становятся в колонну по одному, прямые руки с развернутыми назад ладонями удерживают на поверхности воды. Глубина воды — чуть выше пояса.

По команде руководителя игры занимающиеся выполняют гребковые движения прямыми руками назад у поверхности воды («плывут на байдарках»).

Игру можно провести в двух, трех, четырех колоннах. Сравнить при этом, чья колонна лучше выполняет задание, у кого меньше брызг и качественнее гребок.

Задание можно выполнять на месте и при небольшом продвижении вперед, не фиксируя внимание на пройденном расстоянии, а сосредоточив его на хорошей мощной опоре ладонью о воду.

В дальнейшем умения, приобретенные при выполнении этого упражнения, пригодятся при изучении различных способов плавания, где руки совершают похожие гребковые движения.

Морские змеи. Глубина воды по пояс. Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя постоянно направления движения, остальные перемещаются за ним, получается «змея».

Направление можно обозначить различными разбросанными на поверхности воды предметами (мячами, досочками, цветными игрушками и т. д.).

Руки не разрывать, передвигаться точно в колонну по одному.

Подпрыгни до игрушки. Кто-то из взрослых (или товарищ) на определенной высоте над поверхностью воды держит в руках игрушку. Играющий, подпрыгнув из воды, старается достать игрушку рукой или завладеть ею.

Юла. Играющий по команде должен повернуться направо или налево кругом.

То же можно сделать в прыжке.

Отмечается тот, кто лучше выполнит это задание.

Кто *быстрее.* Бег в воде с помощью рук на заданное расстояние.

Не опоздай к игрушке. Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает до своей плавающей игрушки.

Дельфины на прогулке. Присев в воду, надо оттолкнуться от дна ногами и выпрыгнуть вперед-вверх на воду.

Вариант: Кто из участников окажется дальше, сделав три прыжка?

Гонки тачек. Занимающиеся объединяются в пары. Один из них передвигается по дну на руках, другой идет следом за ним, удерживая партнера за ноги.

Игра позволяет занимающимся понять, что такой способ передвижения в воде не эффективен.

Наступление. Глубина воды по пояс.

Поплавками или вехами на расстоянии примерно 20 метров обозначаются две линии, за которыми располагаются команды (участники в команде держатся за руки).

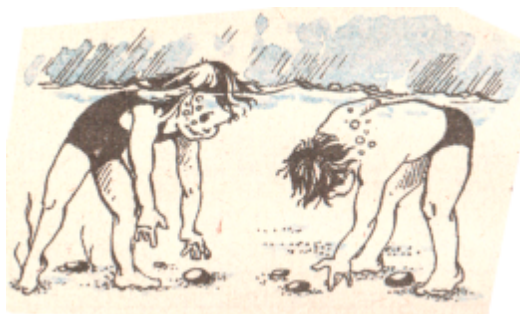
По сигналу команды приближаются друг к другу. По другому условному сигналу одна команда убегает, другая ее догоняет. Игроки догоняющей команды стараются осалить убегающих. За каждого осаленного участника команда получает одно штрафное очко.

Выигрывает команда, получившая в ходе нескольких перебежек меньшее количество штрафных очков.

ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ

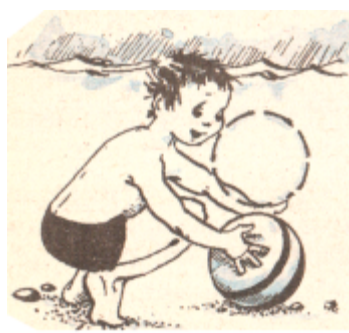
Умываемся. Ребенок заходит в воду по пояс. Стоя в воде, набирает в ладони воду, умывает лицо.

Достань дно рукой. Ребенок должен приседая достать дно одной рукой (при этом лицо вольно-невольно погрузится в воду).

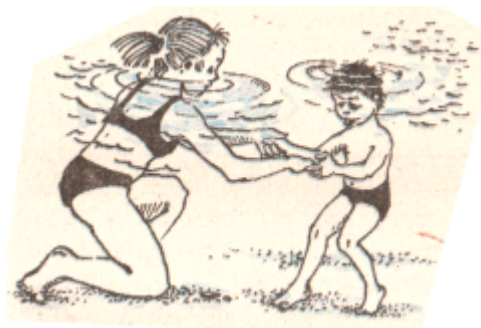


Под водой.

1. Опусти на дно резиновый мяч, выпусти его и снова поймай. Сделай это несколько раз.



2. Сосчитай, сколько пальцев показывает тебе под водой мама, папа или товарищ по игре.



3. Покажи маме или папе «гримасу» под водой.
4. Собери со дна все предметы.

5. Присядь, опусти лицо в воду, поделай руками гребки.

6. Попробуй, сядь на дно.

Поезд идет в тоннель. Играющие выстраиваются в колонну по одному (глубина воды — по пояс), положив руки стоящему впереди участнику на пояс, образуя «поезд». Двое других ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». Играющие, поочередно погружаясь в воду, проходят тоннель. «Вагоны» могут меняться местами. Во время погружения в воду под руками можно делать выдох в воду, изображая паровоз, «пускать дым».

Сомбреро. На поверхности воды лежит спасательный круг — «сомбреро». Играющие по очереди подходят к нему, погружаются в воду, под «шляпу», стараясь надеть ее на голову. Тот, кому это удается, считается победителем.

Кто быстрее достанет клад!? На дно бросается «клад» — яркий красивый предмет. Выигрывает тот, кто достанет «клад» быстрее.

Охотники и утки. Занимающиеся делятся на две команды — «охотники» и «утки». Охотники становятся в круг, утки — внутрь круга. Перебрасывая легкий мяч, охотники стараются попасть в уток. Утки увертываются от мяча, могут даже прятаться под воду.

Игра продолжается 2—3 минуты, затем команды меняются ролями.

Выигрывает та команда, которая за отведенное время будет иметь большее число попаданий.

До пяти. По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются в воду. Руководитель игры громко считает до пяти. Те, кто высунется из воды раньше, становится в одну сторону, а те, кто сумел продержаться, находятся на другой стороне. Выигрывает тот, кто после нескольких повторений игры сумел

продержаться под водой до пяти.

Водолазы. Играющие делятся на две команды. На дно разбрасываются яркие, хорошо заметные предметы (камни, игрушки). По команде играющие собирают предметы со дна.

Выигрывает та команда, которая соберет большее число предметов.

Пройди под мостом. Занимающиеся должны пройти под лежащими на поверхности воды пенопластовыми досками («мостами»), погружаясь в воду, не задевая их головой. Мостами могут быть и гимнастические обручи, шесты.

Лягушата. Играющие становятся в круг и внимательно ждут сигнала. «Щука!» — «лягушата» подпрыгивают вверх. «Утка!» — прячутся в воду. Нужно постараться не перепутать команды, а перепутавший становится в центр круга и продолжает играть вместе со всеми.

В игре можно отметить лучших — тех, кто ни разу не перепутал команды, не перешел в центр круга.

Морской бой. Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1—2 метра. По сигналу они начинают брызгать водой в лицо друг другу. Нужно постараться не закрыть глаза от брызг и не повернуться боком или спиной к противнику. Чья команда окажется лучшей?

Подводный телеграф. Занимающиеся приседают под воду. Руководитель игры ударяет в воде двумя металлическими предметами друг о друга. Ребята должны указать, сколько ударов они слышали.

Сядь на дно. Глубина — небольшая. По команде ребенок должен сесть на дно: при этом голова скрывается в воде.

Жучок паучок. Выберем из круга участников водящего (жучка-паучку). Жучок--паучок находится в центре круга. Взявшись за руки, идем по кругу:

Жучок-паучок вышел на охоту,
Жучок-паучок вышел на охоту,
Не зевай, поспевай,
Прячься все под воду!

Участники полностью погружаются в воду. Жучок осаливает того, кто не успел погрузиться.

Нельзя осаливать находящегося под водой игрока.

Игрок, выполнивший погружение и не осаленный, может спокойно встать во весь рост и ждать повторения игры.

Двигаться ровно. Круг не разрывать.

До пяти **(вариант).** Участники образуют круг. Глубина воды по пояс.

Мы идем, идем, идем,
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти,
Ну, попробуй нас найти!

При этом они выполняют погружения в воду с головой, немного задерживаются и встают во весь рост.

Можно игру повторить несколько раз.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Все рекомендуемые задания преследуют одну цель: предупредить боязнь воды. Данная цель может быть достигнута путем выполнения серии последовательных заданий, в ходе которых ребенок постепенно знакомится с необычной средой, обретает первичные навыки, необходимые для дальнейшего обучения плаванию.

Среди детей есть и такие, у кого выраженнее обычного боязнь воды — «патологическая боязнь». При занятиях с такими детьми нужно быть особенно внимательным, более последовательным, больше разговаривать, убеждать, чаще хвалить за даже не очень хорошо выполненное упражнение.

Как уже вы убедились, многие задания представлены в игровой форме. Это не случайно. Игровая форма повышает эмоциональность занятий, а коллективные игры способствуют состязательности занимающихся, являются хорошим стимулом для ребенка выполнить задание не хуже своего товарища, действовать смелее.

Вам нужно обязательно знать, что на начальный этап обучения самые нужные — «базовые» упражнения, необходимые

для дальнейшего обучения плаванию.

Освоение этих базовых упражнений дает чувство уверенности, позволяет занимающемуся обрести независимость от других людей и от обстоятельств. Преодоление трудностей, освоение новых заданий доставляет удовольствие ребенку. Вероятно, это может сыграть свою положительную роль и в других сферах его жизнедеятельности.

Итак, мы с тобой уже, кажется, успели привыкнуть к воде и не бояться ее. Давай проверим, так ли это. **Сделай проверку сам:**

1. Я могу под душем как угодно долго поливать голову водой, брызги меня совсем не раздражают, мне не нужно каждый раз вытирать лицо и глаза руками.
2. Я могу смело входить в воду по грудь.
3. Я могу ходить и бегать в воде в разных направлениях, мне не страшно.
4. Я могу опустить лицо в воду.
5. Я могу открыть в воде глаза.
6. Я могу сесть на дно.

Родители! Если у ребенка после занятий в воде появилась вялость, сонливость, усталость, объясните ребенку, что это — не страшно.

Если у ребенка «ест» глаза, покраснела слизистая, не нужно пугаться: это пройдет. Умойте чистой водой. В крайнем случае, воспользуйтесь аптечными средствами.

Следующая группа заданий дает возможность ребенку почувствовать действие выталкивающей силы, обрести устойчивое *равновесие* в воде.

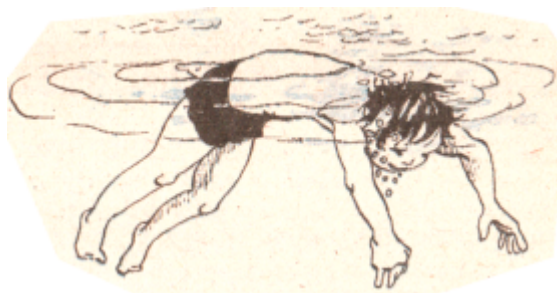
Сохранить равновесие в воде оказывается крайне трудно по двум причинам. Во-первых, в связи с действием гидростатического давления (выталкивающей силы) значительно в воде уменьшается вес тела. Человек, имеющий среднюю массу тела в пределах 70 кг, погруженный в воду весит лишь 1,5—2,0 кг. Во-вторых, смещенное равновесие в воде невозможно быстро восстановить, так как любое быстрое с этой целью движение руками, ногами, туловищем сталкивается с огромным водным сопротивлением, потому необходимо более длительное время для восстановления равновесия. Потеряв равновесие, можно легко впасть в панику, задохнуться, захлебнуться, испытать страх.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛАВУЧЕСТЬ

Привыкнув к воде, можно уже учиться держаться на воде и плавать. Начнем же, выполним последовательно несколько более трудных заданий.

МЕДУЗА. Глубина воды по пояс.

Сделай глубокий вдох, задержи дыхание, наклонись вперед, опусти голову в воду, свободно лежи в таком положении как можешь долго. Держит вода? Почувствовал?



Поплавок. Глубина воды по пояс.

Выполняя «медузу», подтяни колени к груди, прижми подбородок к коленям, постарайся как можно дольше остаться в таком положении. Чувствуешь, как всплываешь на поверхность воды?

Звезда. Глубина воды по пояс. Упражнение выполнять на задержке дыхания.

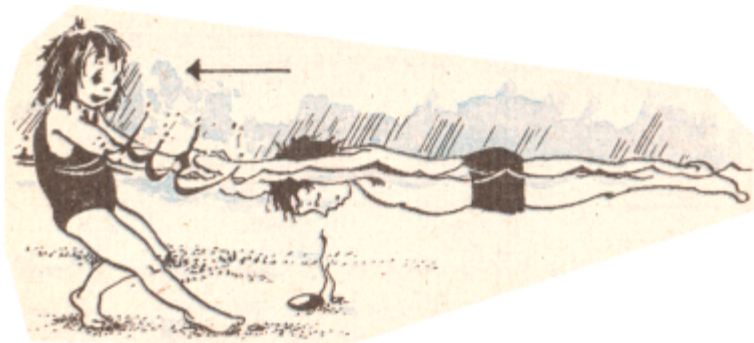
Попробуй лечь на грудь на воду, а ноги и руки при этом развести в стороны. Получилась красивая звездочка — лежи, лежи в таком положении!

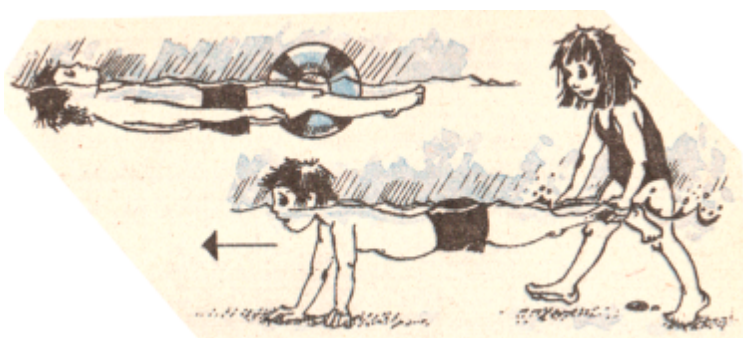
Вариант. Сделай такую же звездочку лежа на спине.

Струнка. Соединим ноги и руки. Мама и папа! Помогите[2].

Вытянись в одну длинную линию.

Сделай теперь «струнку» сам, например с кругом. Попробуй и на груди. Можно такое же задание выполнить, упираясь руками в дно.

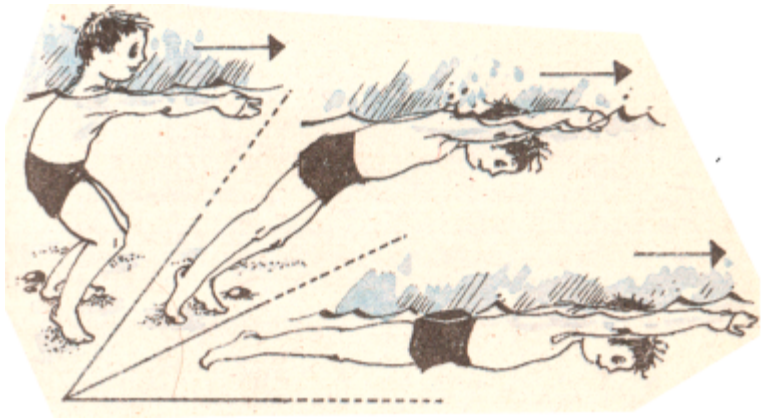


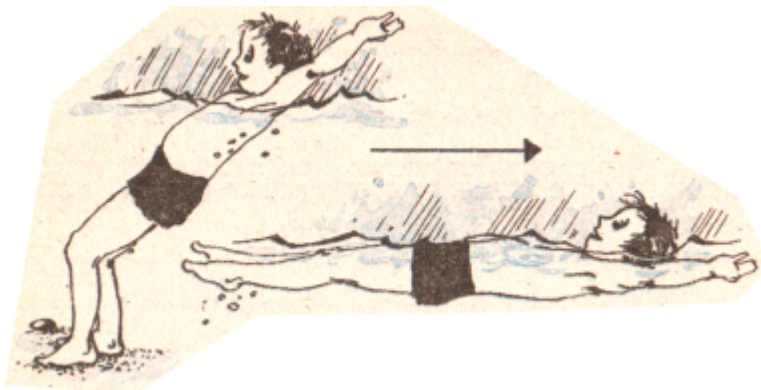


Скольжение.

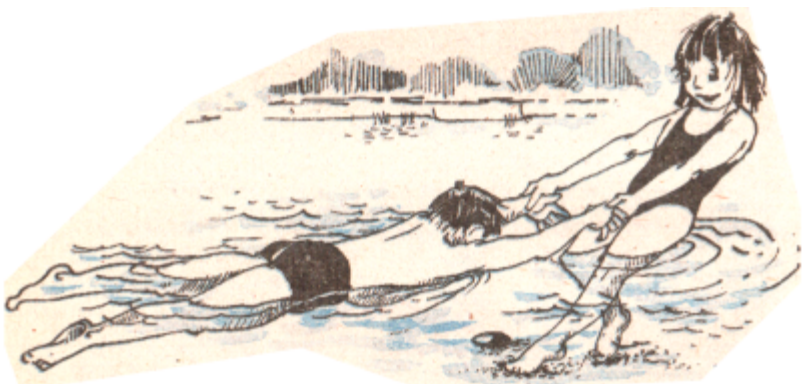
Молодец! Осталось нам с тобой скользить подобно «торпеде». Мама и папа, проверьте задание и помогите![3].

Уже можно выполнить скольжение самостоятельно. Посмотри, как его делает мальчик, изображенный на рисунке. Только мягко ложись на воду и не торопись, тянись вперед. Тянись!





Тянись! — «Буксир тащит за собой баржу»!



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

Акробаты. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в плотной группировке («сжаться в комок»). Побеждает тот, кто больше сделает кувырков согласно заданию, в установленное время.

Буксир. Играющие распределяются по парам. Один из играющих в паре принимает безопорное положение на груди. Партнер удерживает товарища за руки и продвигается спиной вперед — выполняет «буксировку». Выигрывает та пара, которая первой достигнет какого-то условного ориентира.

Участники в парах меняются ролями. Игра продолжается.

Один из вариантов: достигнув установленной отметки, тот, кто «буксировал», отпускает руки — товарищ скользит в безопорном положении до полной остановки.

Как вариант можно применить буксировку одним играющим двоих, троих, двумя играющими — одного, использовать шест или палку, за которую держатся буксируемые.

Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.

Удержись. Эта игра способствует совершенствованию навыков безопорного положения. Все задания этой игры значительно усложняют условия, в которых происходит их выполнение.

В качестве усложняющегося условия могут быть использованы мячи больших размеров или надувные круги.

Играющий одной рукой, к примеру, удерживает «свой» предмет, по сигналу старается лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше ляжет на «свой» предмет и продержится на нем установленное время.

Могут быть несколько вариантов игры:

а) предметы больших размеров и одинаковые;

б) размеры предметов могут уменьшаться и увеличиваться в зависимости от степени подготовленности детей;

в) игра может быть в виде эстафеты: например, лечь на предмет и в таком положении добраться до установленной

отметки.

СНОВА УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Вот нам и пригодились навыки дыхания, полученные на суше. Помнишь, мы сдували с ладони бумажки, листочки, надували шарики, пускали «кораблики» и пузыри в ванне?

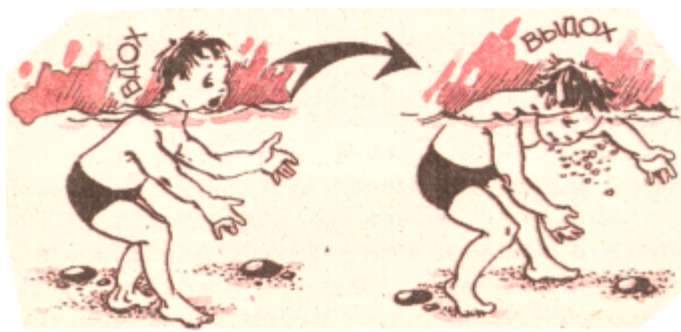
Для начала повторим все уже известные нам задания.

Родители! Напомните, какие это были задания.

Выполним несколько тренировочных заданий.

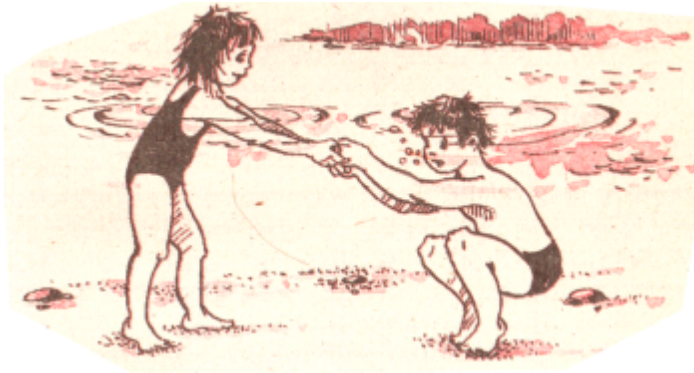
1. В положение полунаклона или согнув ноги, как это изображено на рисунке, выполнить следующее. Вдох — опустить лицо в воду, выдох — вернуть положение головы в исходное (в исходном положении подбородок находится строго на поверхности).

Повторить 5—6 раз.



После выполнения упражнения отдохнуть, восстановить дыхание.

2. ***Насос.*** Взять братишку, сестренку, товарища за руки и, попеременно приседая под воду, выполнить выдохи в воду. Получится самый настоящий «насос»!



3. Глубина воды — по пояс. Положение полунаклона, лицо опущено в воду.

Поворотом только головы в сторону сделать быстрый энергичный вдох, опустить лицо в воду — выдох. Снова — то же самое. Повторить несколько раз дыхание в одну сторону.

Подбородок поворачивается строго к плечу, стремись им коснуться плеча.

4. То же можно проделать в движении, передвигаясь ногами по дну (глубина по пояс):

а) вдох — выдох в воду, подбородок лежит строго на поверхности воды, движение головы — вверх — вниз;

б) вдох — выдох в воду с поворотом головы в сторону, выполнять дыхание только на одну сторону;

в) то же, что и в предыдущем упражнении, но дыхание на обе стороны.

Нам уже с тобой ничего не страшно. Осталось только научиться самостоятельно скользить и плавать.

ИЗУЧЕНИЕ КРОЛЯ НА ГРУДИ

Мы прошли все последовательные ступени освоения с водой. Полученных навыков уже вполне достаточно, чтобы хорошо освоить плавание каким-либо способом. Их известно несколько: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, брасс на спине, плавание на боку и т. д. Учитывая твою физическую подготовленность, наиболее предпочтительно изучить кроль на груди. Движения руками и ногами в кроле попеременные, это дает возможность кратковременного отдыха для работающих мышц, а высокое горизонтальное положение способствует более быстрому перемещению за счет значительно меньшего сопротивления движению пловца.

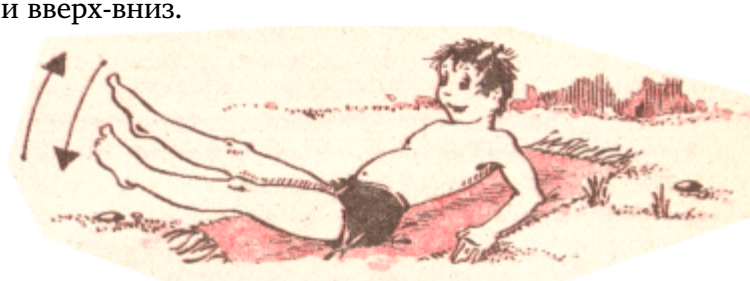
В целом, движение достаточно сложное. Разучим поэтому его по частям.

Движения ногами

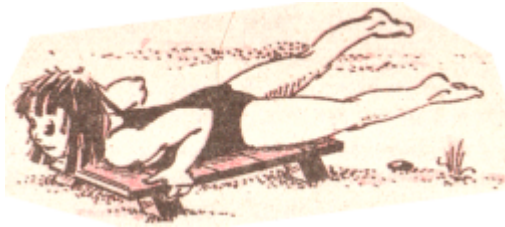
Ты уже почувствовал, что долго на воде лежать не можешь, — ноги тонут. Чтобы этого не было, будем работать ногами.

Ноги в кроле работают попеременно.

Для. начала попробуем выполнить движения на суше. Взгляни на рисунок. Видишь, как мальчик выполнил в исходном положении сидя упор сзади. Находясь в таком исходном положении, работай почти прямыми, слегка расслабленными ногами вверх-вниз.



То же выполни в положении на груди.



Войди в воду. Глубина воды небольшая. Выполни такой же упор с помощью рук, работай так же, как и на суше ногами.

Движения ногами выполняются попеременно сверху вниз и снизу вверх. Ноги в коленных суставах слегка расслаблены. Пятки из воды не показываются. На поверхности остается бурлящий след, вспенивание воды. Если одна нога выполняет движение вверх, то другая одновременно — вниз. Акцент делается на движение ногами вниз. Ноги работают не как «палки», а как эластичный хлыст.

Дыхание произвольное.

Продолжительность выполнения — 1 минута.

Попробуйте проделать то же в продвижении вперед. Партнер (родители, товарищи), удерживая за руки, продвигаясь спиной вперед, тянет за собой занимающегося. Это продолжается на дистанции в несколько метров. Можно в течение 1 минуты.

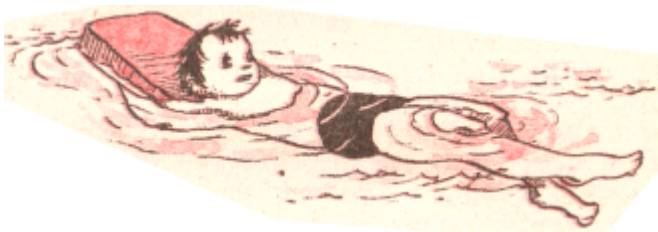
Когда это упражнение освоено, партнер может с силой разогнать тебя и отпустить руки. Вытянув вперед руки, задержав дыхание на вдохе и опустив лицо в воду, ты должен несколько секунд самостоятельно плыть вперед, продолжая работать ногами.

Свободнее, мягче работай ногами. Не напрягайся!

Дорогой малыш! Ты уже вполне освоил движение ногами и

можешь вполне плавать «на одних ногах». Давай закрепим этот навык. Возьми в руки доску из пенопласта (сверху, за дальний край) или мяч, прими горизонтальное положение, работай попеременно ногами, тянись, старайся больше продвинуть себя вперед.

Так же, с помощью одних движений ногами, проплыви на спине. Вытянись в одну длинную линию. Руки можно держать впереди, при этом ладони должны лежать строго на поверхности воды. Темп движений — средний. Смотри строго вверх! Дыши свободно, произвольно. Старайся с каждым рабочим движением ног продвинуться вперед. Ноги держи свободнее, расслабь стопы. Колени из воды не показывай.



Если ты выполнишь все наши требования, у тебя непременно получится.

Мама и папа! Проверьте, удалось ли соблюсти вашему ребенку все необходимые требования.

Хотя с помощью ног и можно достаточно быстро плавать, все-таки у тебя получится еще быстрее, если ты научишься правильно выполнять гребок руками. С помощью попеременных гребков руками можно не только быстро плавать, но и долго не уставать.

Обучение движениям руками лучше начать на суше.

Встань в положение полунаклона, руки вытяни вперед. Выполни движение одной рукой строго спереди — назад; при этом рука сгибается в локте, гребок выполняется со сгибанием руки. По окончанию гребка рука выпрямляется и оказывается у

бедра.

Верни руку в исходное положение.

Выполни такое же гребковое движение другой рукой.

Повтори очень медленно правой и левой руками по 5—6 раз.

Попробуем теперь выполнить гребки руками в воде. Ты, малыш, уже научился выполнять скольжение. Это умение нам сейчас пригодится. Вот несколько простых для тебя заданий. Ты непременно должен их выполнить.

1. Оттолкнись от дна обеими ногами, вытянись на поверхности, скользи на груди, руки вперед. Сделай гребок двумя руками под себя — назад, до бедер. Постарайся развернуть ладони и оттолкнуться ладонями. После гребка скользи до полной остановки.

2. То же выполни в положении на спине. Не торопись, создавай усилие равномерно, не делай резких движений.

3. Выполни снова скольжение на груди, одна рука — впереди, другая — у бедра. Гребок рукой, вытянутой вперед, до бедра. Задержись в этом конечном положении (руки у бедер), скользи.

4. В этом упражнении при скольжении руки должны быть обе вытянуты вперед. Гребок сначала одной рукой до бедра, потом другой; проскользить с руками, находящимися у бедер.

Давай выйдем на сушу. Здесь мы должны освоить еще один очень важный элемент техники: **научиться дыханию** при плавании кролем на груди.

Встань в положение полунаклона. Одна рука вытянута вперед, другая — у бедра. Попробуй, поверни только голову (плечи оставь на месте) в сторону, потянись подбородком к плечу, даже коснись плеча. Верни голову в исходное положение.

Сделай так несколько раз.

А теперь в тот момент, когда подбородок коснулся плеча, сделай энергично вдох. Получилось? Верни в исходное положение голову, сделай выдох.

Повторим несколько раз.

Войдем снова в воду. Выполним несколько упражнений.

1. Ноги работают, как в кроле, попеременно, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Сделай вдох к свободному плечу, а выдох — в воду, и так — несколько раз на этом коротком отрезке дистанции. (Родители! Вы можете даже сделать отметку этого отрезка, скажем, длиною в 15 метров.)

2. Такое же задание выполни в другую сторону, под другую руку. Для этого поменяй только руки в исходном положении

местами.

3. Ноги работают попеременно, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра.

Поворот головы в сторону, к плечу, вдох. Голову в исходное положение. Пауза (ноги продолжают работать). Пронос руки, которая находится у бедра, гребок согнутой рукой. Пауза.

Так несколько раз на одном отрезке дистанции.

4. Ноги работают попеременно, одна рука вытянута вперед, вторая — у бедра.

Пронос — гребок — вдох — пауза — так несколько раз на одном отрезке прямой.

5. Плавание кролем на груди в полной координации. Дыхание через три гребка (на обе стороны).

Теперь, когда мы практически закончили основной курс, тебе остается совершенствовать технику плавания кролем. Для этого нужно много и упорно тренироваться, наплавать много километров. Безусловно, это можно сделать самостоятельно, но лучше записаться в спортивную секцию плавания. Там стать отличным пловцом тебе поможет тренер.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

1. Строго следить за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть ровное и по возможности песчаное, не илистое.

2. Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина — примерно 80 см.

3. Температура воды для занятий не должна быть ниже 20°С.

4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время занятий.

5. Не злоупотреблять возможностями ребенка.

6. Плавать преимущественно вдоль берега.

7. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.

8. Строго следить за дисциплиной, особенно во время групповых игр и упражнений.

9. Не выполнять упражнения на фоне плохого самочувствия и утомления.

10. Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.

11. Продолжительность одного занятия — 5—20 минут, в зависимости от погодных условий.

12. При t^0 воды, близкой к границе допустимого (18—20°С), лучше групповые занятия и игры не проводить.

13. Занимающимся категорически запрещается кричать, подавать ложные сигналы о помощи.

Родители! Еще и еще раз внимательно вчитывайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное, на первый взгляд, упущение может привести к неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявляемым требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться плавательными досками, надувными кругами и другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные

сигналы о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать помощь.

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается.

Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях. При судороге («свело ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется, скроется под воду. Всех детей необходимо быстро удалить из воды. Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая все обстоятельства, в том числе скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег.

Прежде чем приступить к оказанию первой помощи, ребенка необходимо быстро и тщательно осмотреть. Основное внимание обратить на окраску кожных покровов, состояние дыхания, сердечной деятельности, глазные рефлексы, ширину зрачка. Помощь пострадавшему нужно оказывать в зависимости от

тяжести его состояния.

В тех случаях, когда ребенок находится в сознании, принимаются меры к тому, чтобы его успокоить и согреть.

В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии. При этом сердечная деятельность сохранена, на лучевой артерии прощупывается пульс, дыхание поверхностное или отсутствует. Глазные рефлексы сохранены, кожные покровы могут быть слегка синюшны. При оказании помощи основное внимание обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию.

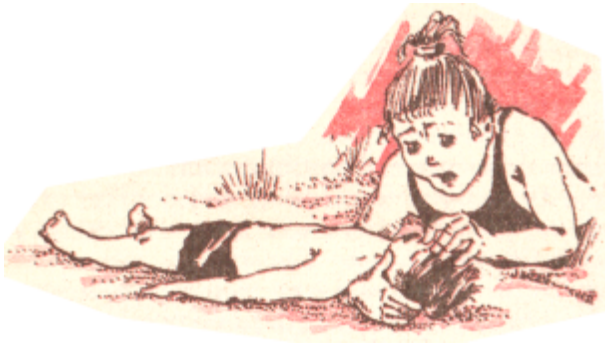
При отсутствии у пострадавшего сердечной деятельности проводятся мероприятия по ее восстановлению. Признаки остановки сердца: а) отсутствие пульса на сонной и лучевой артериях; б) отсутствие дыхания; в) расширение зрачков.

Доврачебные мероприятия при необходимости сводятся к подготовке к искусственному дыханию (восстановлению проходимости дыхательных путей), выполнению действий, направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего.

Если необходимо удалить воду из дыхательных путей, пострадавшего кладут на колено так, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Воду удаляют, сдавливая руками нижнюю часть грудной клетки в ритме 14—18 раз в минут. Рот пострадавшего должен быть открыт.

После удаления воды из легких и желудка необходимо приступить к искусственному дыханию. Ребенок лежит на ровной поверхности. Встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот,

искусственно стимулируйте ему вдох. Выдох у ребенка происходит за счет спадения грудной клетки.



Взрослому не следует набирать полные легкие воздуху: чем младше ребенок, тем меньше воздуха ему следует вдувать. Если нет возможности открыть рот (например, судорожно сжаты челюсти), искусственное дыхание делают изо рта в нос, так же энергично. Голова в любом случае должна быть сильно запрокинута; вдувания следует повторять каждые 4—5 секунд, иногда достаточно долго — об этом нужно помнить.

Выполняя искусственное дыхание, надо проверять пульс. Если он не прощупывается, искусственное дыхание сочетается с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом: кисти рук кладут одна на другую и проводят толчкообразные надавливания на грудную клетку. Сочетание такое: 4—5 надавливаний с интервалом в 1 секунду, потом 1—2 вдувания воздуха в легкие. Только надавливайте не очень сильно!

Когда окончательно восстановятся дыхание и сердечная деятельность, пострадавшего обязательно напоите горячим чаем.

Оказание помощи проводить до появления самостоятельного дыхания или до прибытия врача.

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКРЕПЛЕНИЮ НАВЫКОВ В ПЛАВАНИИ

Мина. Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользить так, чтобы не задеть мяча своим телом, не «взорвать мину».

Волчок. Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за голень, другой за голову и вращает сначала в одну, потом в другую стороны. Затем партнеры меняются местами.

Винт. Выполняя скольжения на груди с движениями ногами кролем, ребенок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движения ногами, затем снова возвращаясь в исходное положение. Можно это выполнять в согласовании с выдохом в воду.

Попади торпедой в цель. Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3—4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Кувырок. Каждый занимающийся выполняет кувырок вперед в группировке. Затем пробует сделать кувырок назад.

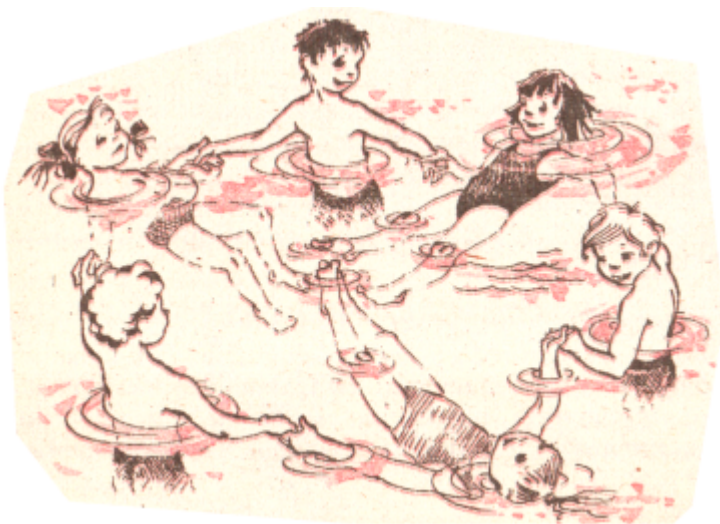
Дельфины на охоте. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

Стрелки. Участники игры становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на 1—2-й. По сигналу «первые» приседают, выполняя глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем то

же задание выполняют «вторые».

Эстафета со скольжением. Эстафета проводится поперек бассейна. Занимающиеся делятся на несколько команд (не более 3—4 человек в каждой) и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров команды плавательная доска или пластиковый плотик, при помощи которых и ведется скольжение от бортика бассейна.

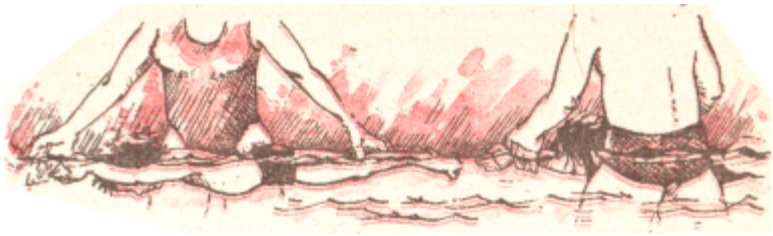
Карусель. Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до груди. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу.



Через некоторое время играющие меняются местами.

Если в группе есть дети, еще не преодолевшие страх и физически слабые, то в игре принимают участие помощники.

Бревна. Несколько помощников стоят в воде приблизительно на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде).



Игра дает возможность совершенствовать навыки положения тела и равновесия.

Стой крепко. Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Бой всадников. Играющие разбиваются на пары. Один садится на плечи другому. Сидящие на плечах — «всадники» — стараются стащить в воду друг друга.

Чехарда. Занимающиеся становятся в колонну по одному на расстоянии 1-2 м друг от друга и наклоняются вперед. Последний в колонне игрок перепрыгивает через каждого стоящего впереди, затем становится первым и т. д.

Слушай сигнал. Играющие образуют круг, став на расстоянии 1—2 м друг от друга. Двигаясь по кругу, они должны по условному сигналу преподавателя выполнить соответствующее упражнение: поплавок, скольжение, кувырок и др.

Кто сильнее? Играющие разбиваются на пары. В каждой паре двое играющих становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки, пытаются стянуть или столкнуть друг друга с места. Кому это удастся, тот считается победителем.

Перетягивание. Двое играющих или две команды, взявшись за веревку или палку, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

Переправа раненого. Занимающиеся делятся на тройки. По сигналу двое сцепляют руки и сажают на них третьего. Чья тройка быстрее выполнит команду?

С *донесением вплавь.* Соревнующиеся плывут любым

способом на определенное расстояние, держа в руке шапочку или другой предмет. Выигрывают участники, не замочившие «донесение» и приплывшие первыми.

Чей рекорд? 1. Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость с полной координацией движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

Тоннель. Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги врозь пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнования между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой первыми закончат проныривание.

Кто сделает меньше гребков? Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

Эстафета с выбыванием. По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры и т. д. Плыть можно всеми стилями, с предметами, с движениями одними руками или одними ногами.

Кто быстрее? Плавание на скорость кролем на груди и на спине, брассом, с доской и без доски, с помощью одних ног, на определенное расстояние по команде учителя.

То же — с помощью одних рук.

Чей рекорд? 2. Плавание на скорость в полной координации кролем на груди, на спине, брассом на заданное расстояние.

Фонтан. Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги в середину круга, поддерживая себя гребковыми движениями рук около тела, и выполняют движения ног кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Летающий дельфин. Стоя на дне, согнуть колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды вверх, быстро сложиться и снова войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен,

можно дать задание занимающимся: кто сделает прыжок большее количество раз; то же, но выпрыгивая из воды спиной.

Гусеница. Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или грудь, и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. По сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой одновременно, потом левой. Замыкающий гусеницу работает ногами кролем. Если гусеница плывет брассом, то играющие держат друг друга за поясницу руками. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные выполняют одновременные движения ногами.

Можно — нельзя. В игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде. Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, купаться в панамке — нельзя, толкать товарища в воде — нельзя, нырять по команде — можно, подныривать под бортик — нельзя и т. д.

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖКИ В ВОДУ

Кто быстрее? Все занимающиеся сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.

Мы — парашютисты. Дети, держа в поднятых руках мяч, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), в лежащий на воде обруч — «люк самолета».

Подводные лодки. Прыжки с последующим проходом в «тоннель». «Тоннель» — два обруча, поставленные на дно.

Перепрыгни через плавающую игрушку. Занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки (например, надувные Крокодилы). Каждый ребенок по очереди перепрыгивает через игрушку.

Летающие дельфины. Играющие становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на 1—2-й. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вверх-вперед, попадают на воду и скользят до полной остановки. То же затем выполняют вторые номера.

Оловянный солдатик. Дети выполняют прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

Все вместе. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде все одновременно выполняют соскок вниз ногами (спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок).

Самолет. Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика бассейна или с возвышения, находящегося в воде.

Боксер. Прыжок с имитацией руками движений боксера.

Велосипедист. Прыжок с имитацией ногами движений велосипедиста.

Слон. Прыжок, держа правую кисть у кончика носа, отведя левую руку в сторону.

Лосось. Прыжок в воду правым или левым боком, держа руки вверх.

Чебурашка. Прыжок, держа руки на затылке.

Цепочка. Поочередные прыжки, взявшись за руки.

Ракеты. Стартовый прыжок.

Вертушка. Прыжок, отведя руки в стороны, с поворотом на 180—360˚.

Чертик. Прыжок, изображая руками рожки.

Зайчик. Прыжок, изображая руками лапки.

Кавалерист. Прыжок с имитацией движений шашкой.

Фехтовальщик. Прыжок с шагом вперед и «уколом» вытянутой вперед рукой.

Лыжник. Прыжок с махом руками вверх и вниз.

Штангист. Из исходного положения упор присев прыжок вверх, поднимая руки, как при подъеме штанги.

Прыжок в группировке. Из исходного положения стоя с вытянутыми руками вверх с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.

Прыгни в обруч вниз ногами. Преподаватель или несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды и параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но не коснуться его. Обруч может отодвигаться от бортика и прыжки повторяются.

Эстафета. В игре участвуют две команды, которые садятся вдоль бортика бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый последующий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

Кто лучше прыгнет солдатиком?

Кто дальше прыгнет? Сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь как можно дальше.

Вариант. Выполнить прыжок с бортика вниз ногами на дальность.

Тревога. Соревнуются 2—3 команды. Играющие («морские пехотинцы») сидят на краю бассейна. По команде «командира» «Тревога!» все спрыгивают в воду и строятся в шеренгу. Команда, которая построилась первой, считается победительницей.

Перед проведением в воде рекомендуется провести на суше.

Десантники. Играющие («десантники») сидят на скамье на краю бассейна (в «самолете»), предварительно рассчитавшись по порядку номеров. Командир дает задание спрыгнуть в воду в определенное место. По команде «Самолет над целью!» все десантники встают и готовятся к прыжку. Командир прыгает первым и выкрикивает по порядку все номера, комментируя прыжки. Например: «Первый — есть, второй — есть» и т. д.

При прыжке игроки держат руки в стороны и «приземляются» на полусогнутые ноги.

Вначале игру проводят в зале, начертив на полу круг мелом и прыгая в него с гимнастической скамейки.

Групповые прыжки. Играющие, взявшись за руки, строятся по 5 человек вдоль бортика. По очереди каждая пятерка выполняет прыжок в воду. Выигрывает та пятерка, которая точно и одновременно, не теряя равновесия, встала на дно.

Вначале игра проводится в зале. Занимающиеся прыгают с гимнастической скамейки.

Прыжок в круг. Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним.

Игра проводится с теми, кто хорошо умеет выполнять стартовый прыжок.

Пойманный мяч. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина, и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз.

Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне.

Кто прыгнет выше? Чтобы научить детей выпрыгивать вверх, их вынуждают преодолевать препятствие, находящееся несколько выше стартовой позиции. Это может быть легкий шест, который удерживается на нужной высоте и на некотором расстоянии от прыгающего.

Кто лучше перепрыгнет через большой мяч? Мяч находится у бортика бассейна, с которого и делается прыжок.

Охотники и утки (для 6—10-летних). Занимающиеся делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, «утки» — внутри него. Перебрасывая футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут «прятаться» от мяча (нырять). Игра

продолжается 2—3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

***Водолазы* (для 5—*10-летних*).** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т. д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами.

Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

Игру можно разнообразить, ставя, например, условие поднять определенный предмет или предмет определенного цвета.

Подводники. Для игры требуется один или несколько гимнастических обручей. Взявшись за обруч, ребята приседают, погружаясь с головой в воду. Выигрывает команда (2—4 чел.), в которой все одновременно погрузились в воду.

Необходимо предупредить играющих, что они могут беспрепятственно в любой момент вынырнуть из воды.

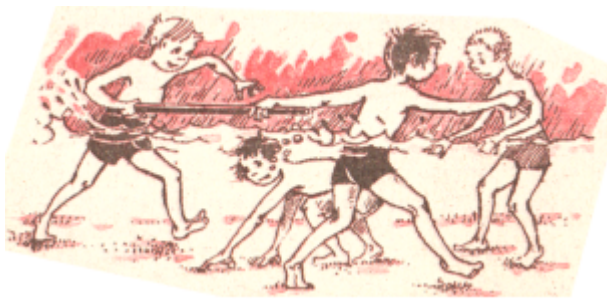
По усмотрению педагога, время пребывания под водой может постепенно увеличиваться.

Кто погрузится в воду глубже всех? Устройте соревнование.

Вниз по шесту! Проследите за надежностью устойчивости шеста.

Циркачи. Игра может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, «как в цирке». Выигрывает тот, кто дольше других простоит на руках. При участии команд победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек в установленное время.

Утки нырки. Глубина по пояс. Две равные команды по количеству игроков выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между игроками — 1м, расстояние между колоннами — 3—4 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и берутся за концы палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой бегут в конец колонны,

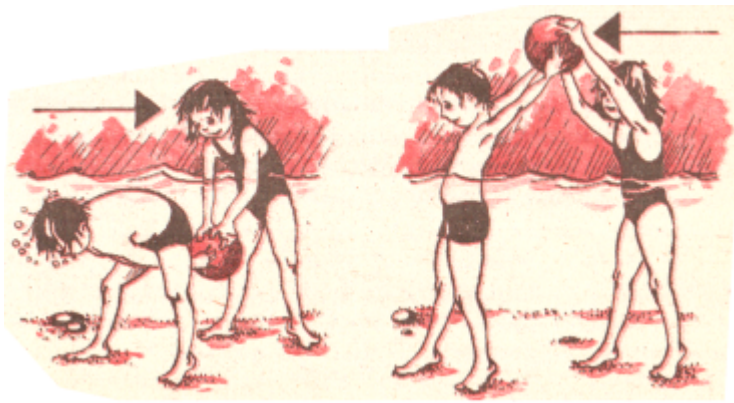


пронося палку над поверхностью воды. Игроки в колонне по очереди погружаются в воду при приближении палки и выпрямляются, как только палка минует их. Добежав до конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается с палкой, подает конец ее впереди стоящему игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока стоящий в начале игры последним окажется впереди. Выигрывает команда, раньше окончившая игру.

Руководителю до начала игры следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только после этого выпрямиться.

Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды по 6—8 человек в каждой, становятся в колонну по одному, расставив

ноги широко; расстояние между командами 3—4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу руководителя игры игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над



головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами.

Выигрывает команда, быстрее закончившая установленное количество передач.

Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь.

Больше 5 раз туда и обратно проводить мяч не рекомендуется.

Разведчики. Глубина по пояс. Играющие выстраиваются в шеренгу по одному лицом к вехе, находящейся от них на расстоянии 10 м. По сигналу они бегут к вехе и обратно, обходя ее. По пути к вехе и обратно играющие должны поднырнуть под веревку, натянутую на глубине 10—15 см от поверхности воды, не задев ее. Выигрывает тот, кто первым возвратится на место, по пути не задев веревку.

Длина веревки должна быть не менее 5 м. В игре участвует не более 6—7 человек.

Эстафета с нырянием. Глубина по пояс. Две команды по 5—6 игроков на расстоянии 3 м одна от другой выстраиваются в колонну пр одному. Все игроки принимают положение ноги врозь. По сигналу последний в колонне погружается под воду и ныряет между ногами стоящих игроков. Вынырнув впереди

направляющего, он принимает положение ноги врозь. Это служит сигналом для ныряния следующему, сзади стоящему игроку, и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее закончит ныряние.

Расстояние между игроками — 1 м и не должно меняться на протяжении игры. Ныряющим разрешается подтягиваться за ноги стоящих игроков. Игру желательно проводить в чистом водоеме.

Слушай сигнал. Глубина по пояс. Играющие разбиваются на две команды. Каждая выстраивается в колонну по одному и шагом или бегом передвигается в произвольном направлении. По условным сигналам игроки принимают определенное положение («поплавок», погружение в головой и т. д.), а затем снова продолжают движение. Команда, игроки которой примут неправильное положение, получает штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Сигналы следует подавать короткие и выразительные. Между сигналами устраивать промежуток, достаточный для отдыха.

Будь внимательным. Глубина по грудь. Играющие находятся лицом к воде и руководителю игры. Руководитель делает различные движения руками, по определенному положению играющие выполняют то или иное упражнение (кувырок, стойку на кистях и т. д.).

Игра помогает закрепить навыки в выполнении тех или других упражнений, а также развить внимание учащихся.

Игру рекомендуется проводить в начале или в конце урока.

Много сигналов устанавливать не следует.

ИГРЫ НА ВОДЕ С МЯЧОМ

Борьба за мяч. Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч или камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Волейбол в воде. Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двух рук. Надо стараться не становиться на дно.

Мяч своему капитану. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды — капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Салки с мячом. Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них — водящий — плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мяч, становится на место водящего, и игра продолжается.

Гонки мячей. Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят (головой и руками) мяч впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Водное поло. Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной ворота. Выбрасывается мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Игра продолжается 3—5 минут.

Мяч в воздухе. Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Подбрасывается между ними мяч, играющие стараются завладеть им и отдать своему сопернику. Мяч не

должен касаться воды. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Брось мяч в круг. Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

То же можно выполнить, бросая мяч капитану.

Кто дальше бросит мяч? Участники игры бросают мяч вдаль. Победитель определяется по дальности броска. Можно провести игру, соревнуясь в том, кто выше бросит мяч.

Эстафета с мячом. Игроки разбиваются на две команды, они строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами и иначе.

Погоня за мячом. Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

Мяч за линию. Поле игры размечается 4-мя вехами, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8х16 или 10х20 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу выбрасывается мяч на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом. Игра длится 5 минут. Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз.

Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 секунд и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Качели. Глубина по пояс. Играющие, разбившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Попеременно наклоняясь вперед, они поднимают своих партнеров вверх на спине, опускают лицо в воду и делают выдох. Выдох следует производить сильный и продолжительный.

Находясь на поверхности воды, играющие делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильно проделает упражнение, то есть несколько раз ритмично проделает вдох и выдох.

Игроку, находящемуся на поверхности, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Эстафета с выдохом в воду. Глубина 30—40 см.

Двумя вехами обозначается линия финиша. На расстоянии 10—15 метров от вех становятся шеренгой 5—6 играющих лицом к финишу. По команде они ложатся на воду, упираясь руками в дно, вытянув ноги назад, и с помощью рук передвигаются к финишу, делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто достигнет линии финиша первым.

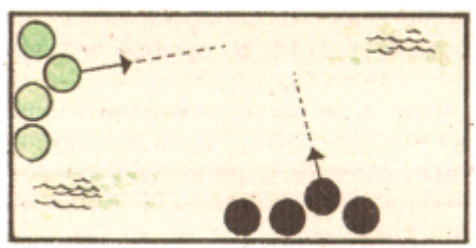
Становиться ногами на дно не разрешается.

При объяснении необходимо особо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто правильно проделает упражнение.

Такую игру можно использовать при обучении движениям ног в кроле, использовав как условие движение ногами.

Торпеда. Двое занимающихся ложатся спиной на воду друг напротив друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, быстро прижимают их к телу или выбрасывают вверх и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды. Тот, кто правильно проделает упражнение, проскользит на спине довольно долго.

Акулы и дельфины (глубина по грудь). Участники разбиваются на две равные по численности команды. Поле игры отмечается двумя соединяющимися под прямым углом линиями из поплавков. В бассейне это могут быть стенки. Одна линия — владение «акул», другая — «дельфинов». «Дельфины» по очереди отталкиваются от дна и, с вытянутыми руками, работая ногами кролем, скользят прямо на расстояние 6—8 м от владения «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из команды последних отталкивается от дна или стенки бассейна и, работая ногами кролем, скользит наперерез «дельфину», стараясь задеть его руками. Если ему это удается, команда «акул» получает очко. После того,



как «дельфины» и «акулы» проделают скольжение по одному разу, объявляется набранное количество очков командой «акул», и команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Участники имеют право скользить один раз. «Дельфину» разрешается во время скольжения поднимать голову для вдоха, а «акуле» — нет. Нарушившим правила очко не засчитывается.

Расстояние от линий может быть разное.

Игра проводится с целью совершенствования движений ногами.

Торпеды. Играющие разбиваются на две команды. Каждый игрок, свободно плавая на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и дотронуться до него ступнями ног.

«Торпедированный» игрок выбывает из игры. Игра длится до

тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Одновременное «торпедирование» друг друга рассматривается как ничья.

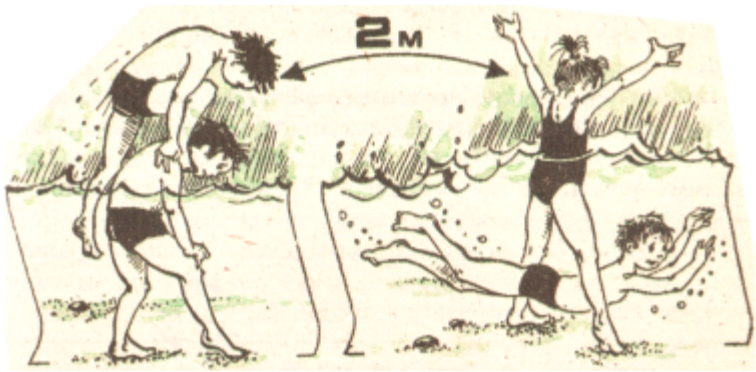
Рекорд. Для игры необходима резина длиной 4—5 м; можно использовать эластичный бинт. Один конец резины крепится к бортику, другой — к поясу, которым опоясан пловец.

Резина, растягиваясь с каждым гребком, увеличивает сопротивление. Проплыв как можно дальше и видя, что дальнейшие попытки продвинуться вперед оказываются безуспешными, пловец переходит в положение на спине, головой к старту, вытягивает руки вдоль тела и легко скользит под действием сжатой резины.

Расстояние, которое смог преодолеть соревнующийся, отмечают и условно называют рекордом.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И АТТРАКЦИОНЫ В ВОДЕ

Чехарда. Глубина по пояс. Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

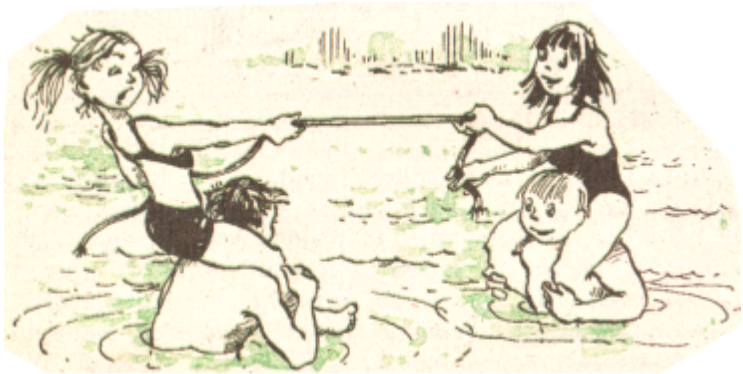


Корзина (глубина по грудь). 4—5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5—2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

Тир на воде. На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в этот предмет камешки. Выигрывает тот, кто из 10 брошенных камешков будет иметь большее количество попаданий.

Кто сильнее. Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Стащи в воду. Играющие, разбившись на пары, сидят на плечах друг у друга (как при «бое всадников»). Расстояние между парами — 2—3 м. У верхних в руках веревка. Перетягивая веревку, они стараются стащить друг друга в воду.



Гонка в мешках (глубина по грудь). Двое соревнующихся залезают ногами в мешки и завязывают их на поясе веревкой. По команде каждый плывет, стараясь первым пройти заданное расстояние.

Борьба (глубина по пояс). Играющие соревнуются в парах. Делая захваты за руки, голову, плечи и, подставляя ногу, противники стараются заставить один другого окунуться в воду с головой.

Достань первым (глубина по грудь). Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет. Побеждает тот, кому это удается сделать первым.

Столкни с круга. Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду. Проигрывает тот, кто свалится с круга в воду первым.

Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

Подводная лодка. Проскользив под водой на спине, пловец поднимает одну ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Мачта. Лежа на воде в положении на спине, пловец делает движения руками, стараясь гнать воду под себя.

Приняв устойчивое положение, пловец поднимает ноги из воды и, выпрямляя, ставит их, как мачту.

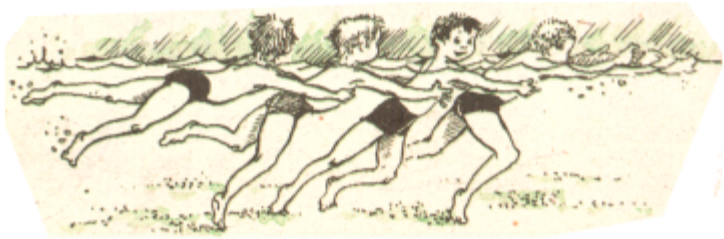
Винт. В скольжении на груди пловец резким движением поворачивается на спину и снова возвращается в положение на груди, стараясь при этом сохранить горизонтальное положение.

Гусеница. Участники игры располагаются друг за другом. Затем каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. Все продвигаются вперед, работая руками, а последний — ногами.

Змея. Пловцы, построившись в колонну стоя в воде, доходящей им до подбородка, держат друг друга за пояс.

Участвует несколько команд с количеством участников в команде не более 4-х. Последний участник команды касается борта бассейна.

По сигналу пловцы принимают в воде горизонтальное положение и, не отпуская своих партнеров, переплывают заданное расстояние (брассом), работая только ногами, за исключением направляющего, который может работать и руками.



Результат оценивается по порядку прихода команд на финиш, можно за соответствующие занятые места начислять очки.

Если команда разрывает цепочку, то из полученных очков можно вычитать столько, сколько участников осталось в оторванной цепочке (начисляя, к примеру, за 1 место 10 очков, за 2 -9 и т. д.).

Возможен и другой вариант: команда продолжает движение к финишу лишь в том случае, если игроки (участники) держатся друг за друга, как это предусмотрено условиями соревнования.

Допустимы и другие варианты.

Великан. Участвующие делятся парами, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый на доску кладет ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками.

Первый плывет, работая руками, второй — ногами.

Перед началом следует указать, каким стилем проводится соревнование.

Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

Возможны и другие варианты соревнования:

а) один — на груди, второй — на спине;

б) несколько досок в одной команде — порядок взаимодействия такой же;

в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва;

г) большую доску и 4 участника (более сложное задание).

Могут быть и другие модификации.

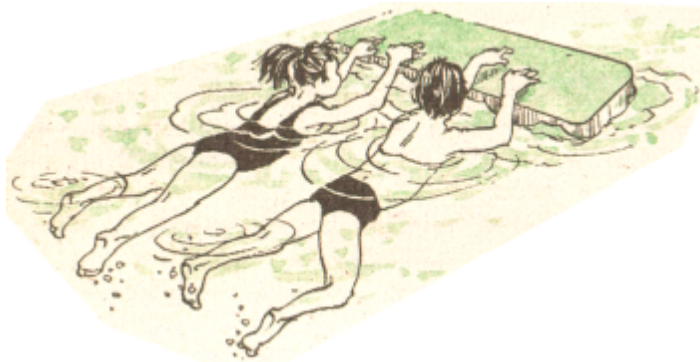
Соревнование плавающих досок. Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок.

Каждую доску в воде толкают два, три, четыре и т. д. пловца.

В соревнованиях участвует несколько таких команд.

По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Выигрывает та команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

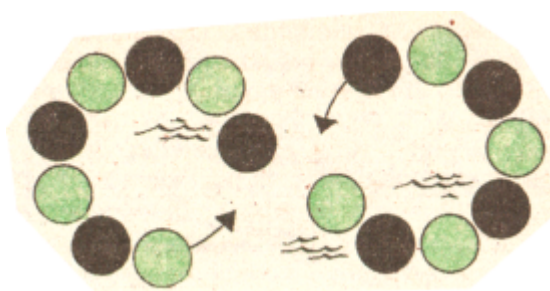


Кроль винтом. Плывя способом кроль на груди, пловец под гребок одной руки переворачивается на спину, а под гребок второй — на грудь и т. д.

Волчок. Плавая на спине, пловец сгибает ноги к подбородку, а стопы выводит на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, он быстро вращается в одну сторону.

Котел. Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль.

Цепочка. Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, а все игроки получают порядковые номера.



Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками

команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих).

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, то он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий не займет вновь свое первое место направляющего.

Продолжительность игры планируется из расчета 30 сек. на одного играющего.

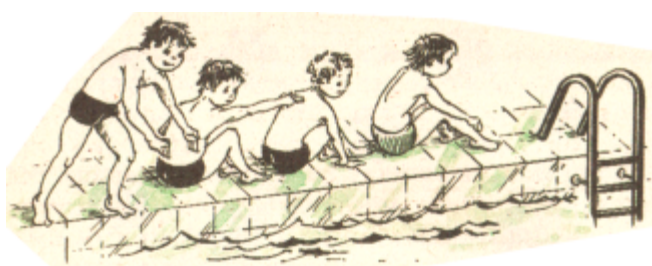
Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом, начисляя при этом очки.

Возможны и другие варианты.

Кто быстрее. Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно — в упор присев.

По сигналу замыкающие в каждой колонне ударяют рукой по плечу сидящего перед ними, затем



сами прыгают в воду (произвольно). Следующий проделывает то же самое и т. д.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят это задание.

Примечание: если размеры плавательного бассейна небольшие (скажем, трехдорожечный), то эту эстафету можно провести, располагая участников на противоположных продольных бортиках.

Собери игрушки. На поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек.

По сигналу, кто быстрее их соберет и доставит на бортик.

Такую же игру (или соревнование) можно провести среди нескольких участвующих команд.

Сквозь заграждение. Участвуют несколько команд, все пловцы которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит пловец — «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проходят между ногами своего товарища — «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все пловцы проделывают то же самое. Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Кто скорее найдет. Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом,

чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Вариант: ребенок один вбегает в воду; фиксируется время.

Вариант: соревнование проводится в парах.

Пленные. Каждая из двух участвующих команд строится в круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника.

Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Каждый игрок, которому, удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко. К концу игры все участники должны в обязательном порядке по одному разу побывать пленными.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Могут быть варианты игры:

а) участники стоят неподвижно в круге;

б) участники перемещаются в заданном направлении.

Ястреб в воде. Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавок заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех находящихся в середине участников (ястребов) не выхватил у них платок из-за пояса. Если это ястребу удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Игра возобновляется только по сигналу.

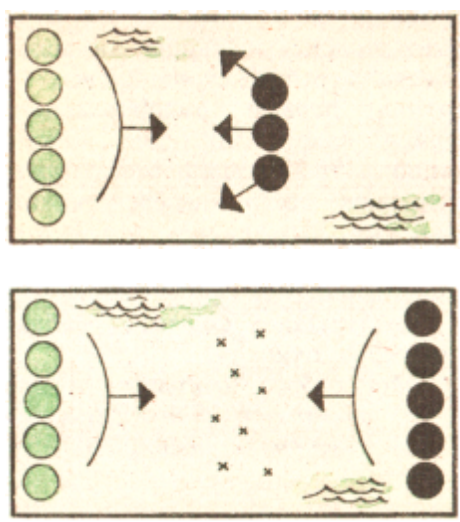
Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Бег за кладом. Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу.

По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются в середину бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные руководителем (желательно не более 5-ти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине. Например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков.

Выполняется несколько попыток.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ

До сих пор мы занимались изучением движений, лежащих в основе так называемых локомоций (крупных переместительных движений всего тела). Отличительной особенностью этой группы движений является прежде всего то, что в них принимает участие большое количество мышц. Значит, с помощью этих движений можно удачно задавать нагрузку, чтобы помочь твоему физическому развитию и совершенству. С другой стороны, участие огромного количества мышц требует их слаженной работы. Функцию управления ею берет на себя мозг. Не случайно говорят: движение — это работа мозга. Теперь становится понятно, почему мы с тобой так кропотливо изучали каждое предложенное тебе движение.

Но есть ещё один вид ловкости, как утверждают специалисты, прямо не связанный с локомоциями и существующий относительно самостоятельно: это — ручная, или предметная, ловкость. Тонкие высоко-координированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга — корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Важно еще и то, что двигательные центры коры головного мозга находятся рядом и взаимодействуют с другими центрами, к примеру с речевым. Известно, что механизм речеобразования формируется у ребенка эффективнее, когда речь сочетается с мануальными (ручными) движениями. Вспомним тонкие манипуляции — это и лепка, и письмо, и рисование. Думаем, что теперь не вызывает сомнения полезность представленных здесь упражнений и игровых заданий, связанных прямо с развитием предметной ловкости.

Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями. Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях (дома, на улице, на снегу и в воде) создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Покати мяч. Взрослый и ребенок перекатывают мяч друг другу по полу.

Мяч в ворота. Ребенок должен закатить с некоторого расстояния мяч в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы, например, обычные кубики или ножки стула.

Передача мяча. Ребенок выпускает мяч из рук, приговаривая:

Раз, два, три:
Мяч, скорей беги!

(Бросает его взрослым с небольшим отскоком от пола.)
Взрослые так же передают мяч обратно. Ребенок ловит его со словами:

Мой веселый, звонкий мяч.
Ты куда пустился вскачь?

Другой вариант игрового задания:

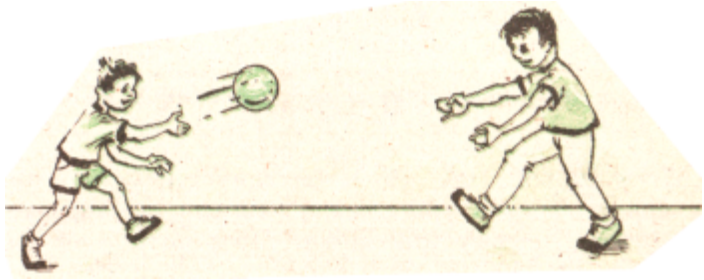
Раз, два, три:
Мяч, скорей беги!

(Бросает в направлении стенки.)

Четыре, пять, шесть:
Вот он, вот он здесь!

(Ловит мяч после отскока.)

Подбрось мяч. Двумя руками брось мяч вверх и поймай!



Передача и ловля мяча. Встань напротив мамы или папы:

Ты поймай мой яркий мяч,
И отдай его, не прячь!

Бросание мяча об пол и ловля.

Девочки, мальчики!
Поиграем в мячики?
Мячик наш в прискок пошел,
Постучим мячом о пол!

Переложи мяч. Ребенок должен принять исходное положение упор сидя сзади. Зажав мяч обеими ногами поднять его с пола и перенести слева направо.

Затем сделать то же справа налево.

Можно еще усложнить: выполнить слева направо и справа налево.

Теперь по силам и игра под названием «Послушный мяч».

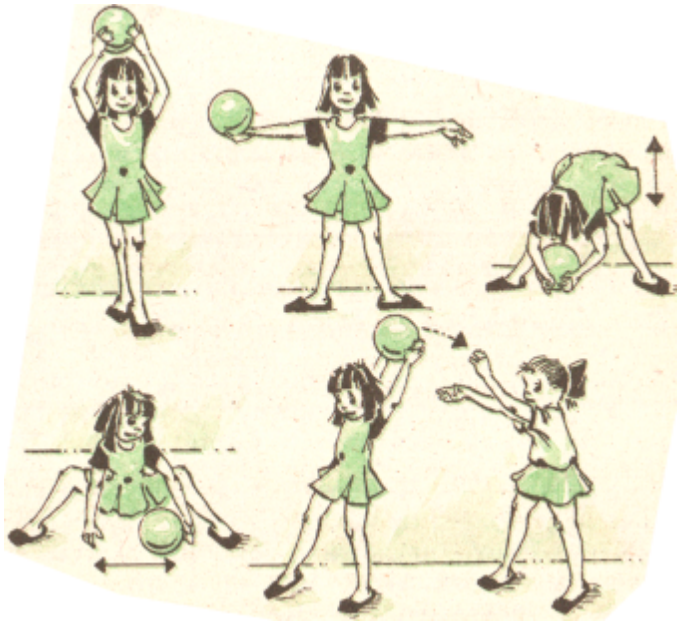
Послушный мяч. Лежа вытянувшись на спине на ковре, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4—6 раз.

Вот какой послушный мяч!
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись!
Мячик, на пол не катись!

Не теряй мяч. Всем детям раздаются средние или маленькие мячи и говорят: «Можете с мячом, как хотите, играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого предлагается детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, им предлагают проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать назад игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное смыкание губ.

Кто хоть один раз уронил мяч, выходит из игры. Закончив игру, дети убирают мячи в корзины или ящики.



Школа мяча

ВАРИАНТ 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

ВАРИАНТ 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

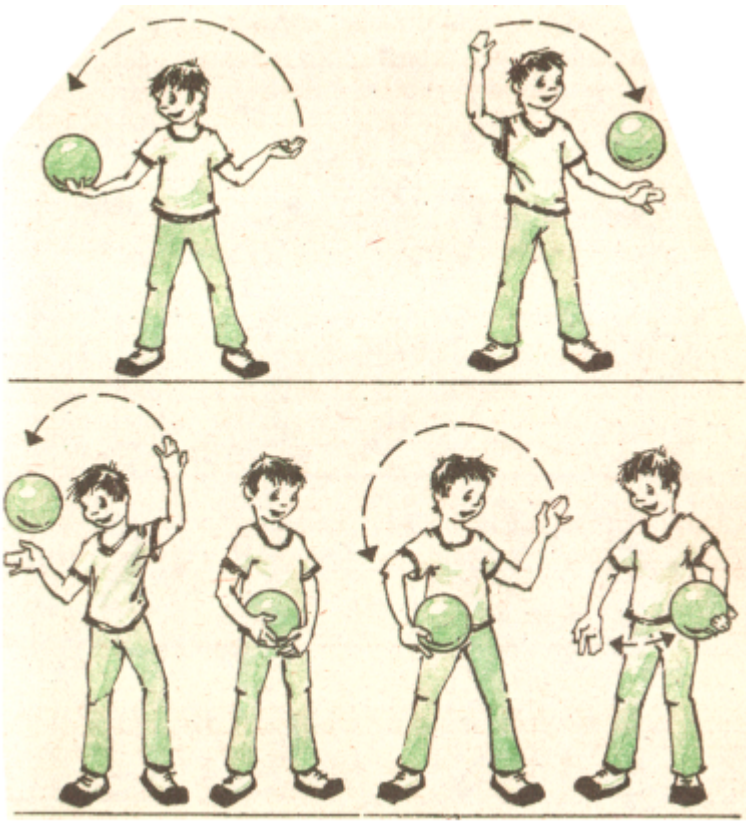
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю, так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

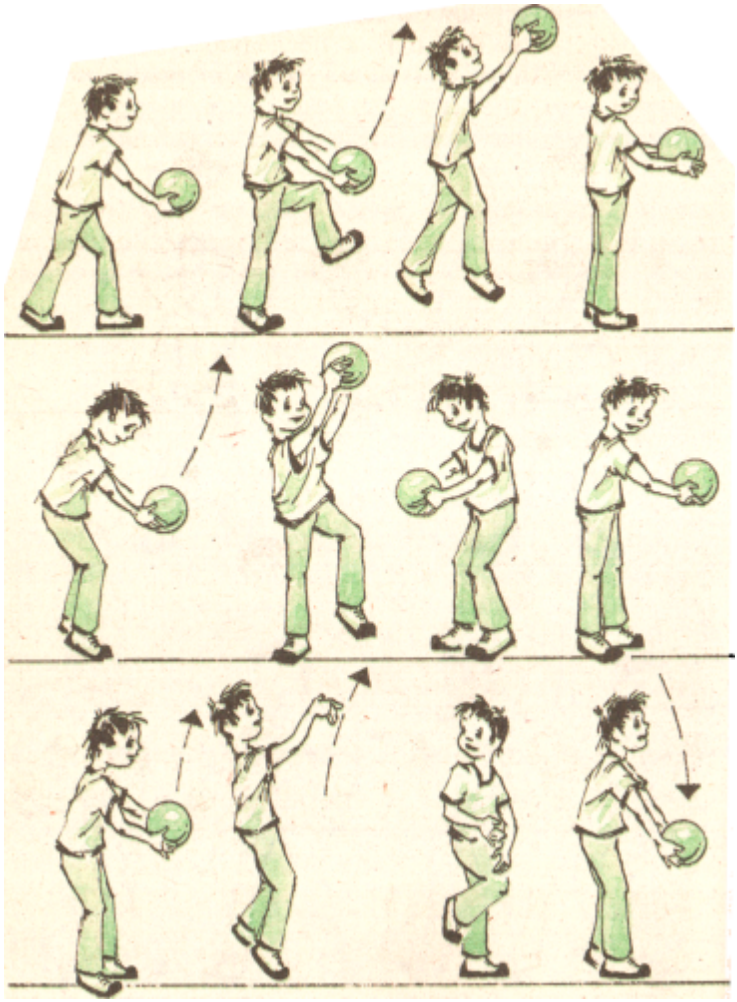
Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех

упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

Жонглер. Перебрасывание и жонглирование набивного мяча (до 2-х кг) из руки в руку из-за спины, через плечо и т. д.

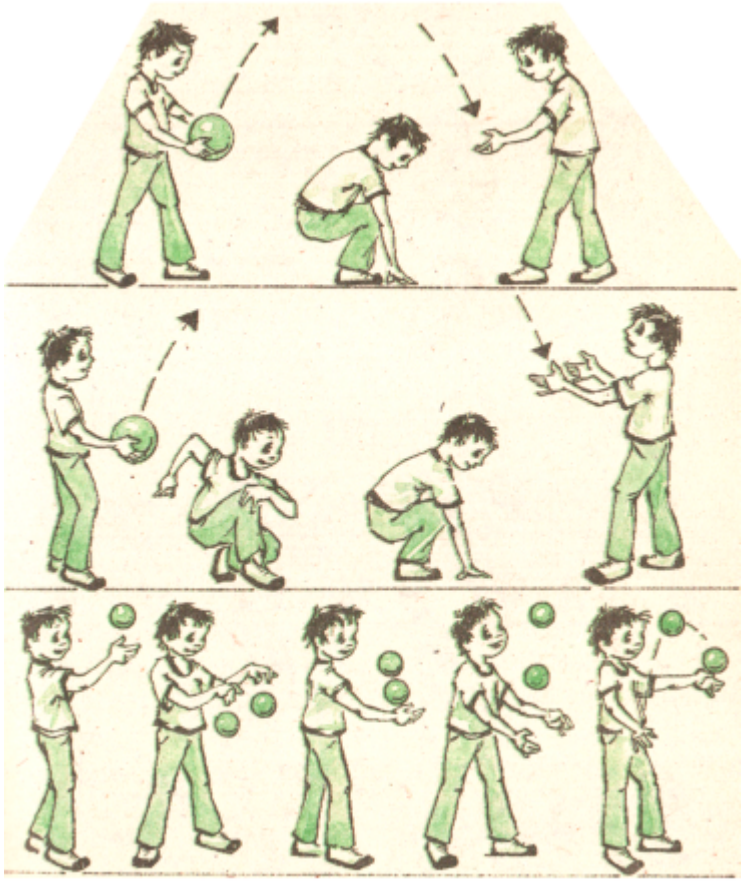


Лови мяч. Броски и ловля баскетбольного мяча, подброшенного вверх дополнительными двигательными действиями: поворотами, приседаниями, прыжками, рывками в сторону, другими локомоторными действиями.

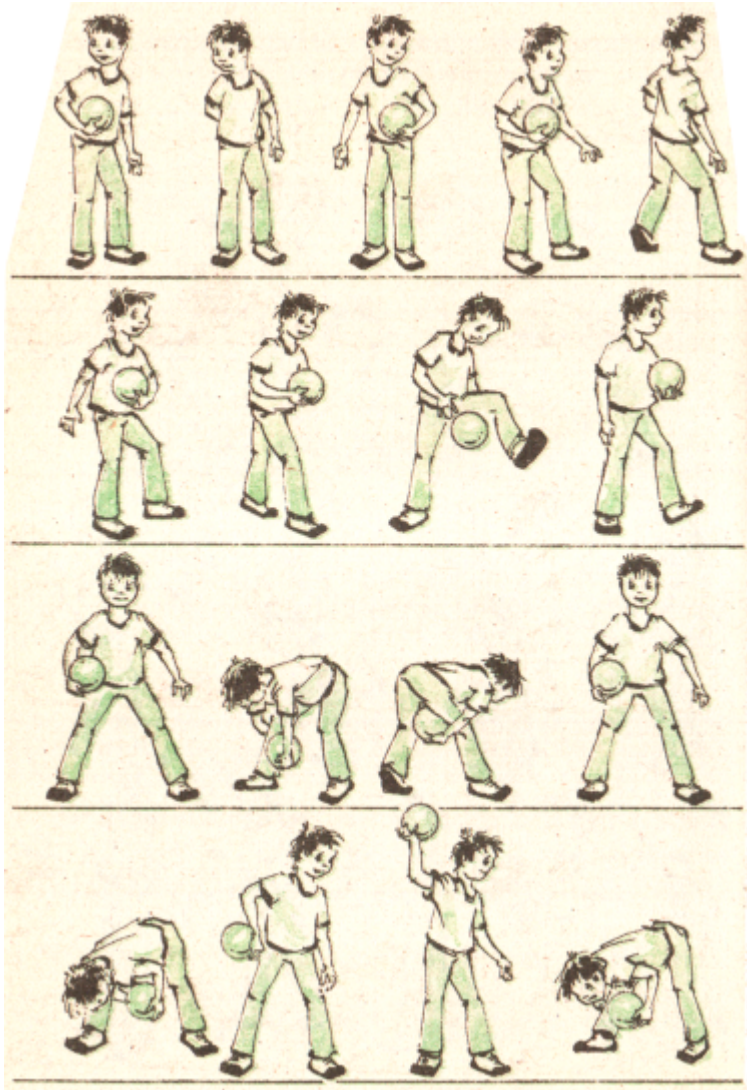


Манипуляции с мячами (варианты жонглирования). Подбрасывание и ловля малого мяча с дополнительными движениями: приседанием, хлопками, поворотами, другими ручными двигательными действиями.

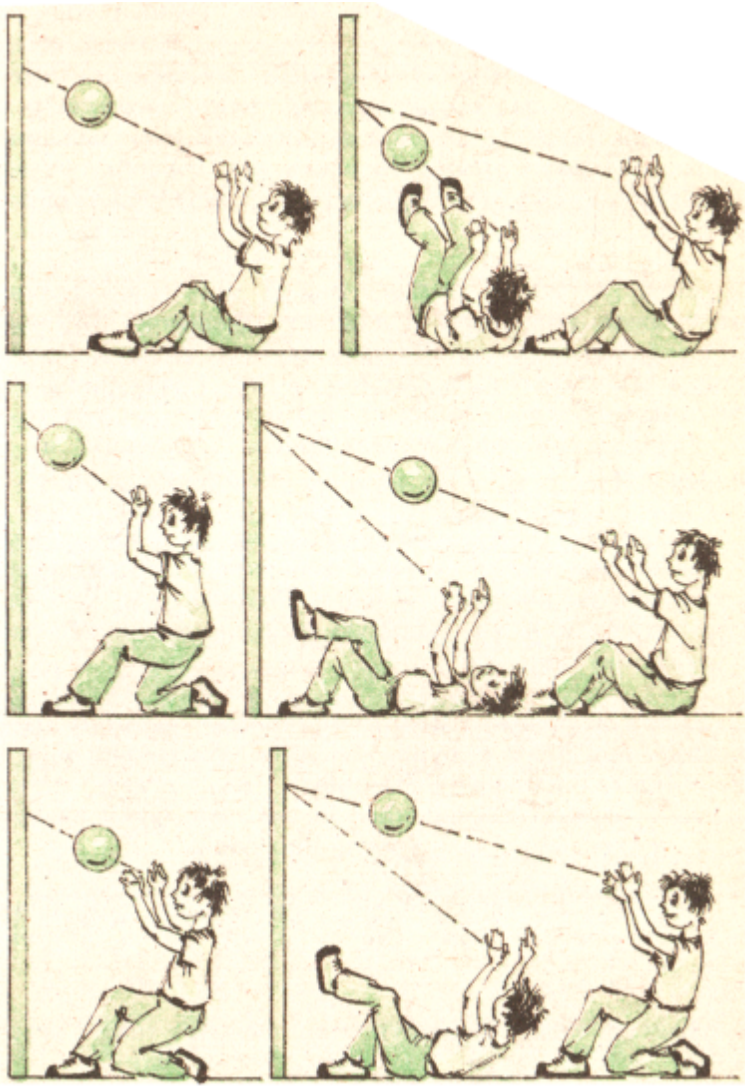
Жонглирование одним и двумя мячами, одновременное и поочередное подбрасывание (выпускание) теннисных мячей из рук с последующей ловлей их хватом сверху.



Крутящийся мяч. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, прыжках и т. д.



Ловля с перекатами. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину из различных исходных положений.



УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ ОДНИМ МЯЧОМ

Вращение мяча на пальце. Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.

Мяч на кончинках пальцев. Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь, снова поднять на кончики пальцев и т. д. Можно смотреть на мяч.

Двухсторонняя ловля. Держа мяч на ладони, подбросить его вверх и поймать тыльной стороной кисти (напомним: другая сторона — ладонная). Вновь подбросить вверх и, повернув кисть, опять поймать на ладонь.

Упражнение можно выполнять на месте и в движении.

Перекатывание. Удерживать мяч на ладони над головой. Выпрямляя руку, движением кисти перевести мяч на кончики пальцев. Опуская руку вперед, перекатить мяч на тыльную сторону кисти. То же в обратном порядке.

Перебрасывание мяча кончиками пальцев. Перебрасывать мяч с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Начинать на уровне плеч, затем головы, постепенно поднимать руки вверх и опускать вниз до уровня коленей.

Вокруг шеи. Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку, то в одну, то в другую сторону.

Вокруг тела. Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку, то в одну, то в другую сторону.

Вокруг ноги. Одна нога выставлена вперед. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку, то в одну, то в другую сторону.

Варианты: а) смотреть на мяч; б) с высоко поднятой головой.

Хлопок — мяч за головой. Стоя прямо, удерживать мяч за головой двумя руками. Опустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой, поймать мяч за спиной, прежде чем он упадет на пол или на землю.

Хлопок — мяч между ногами. Стойка, одна нога выставлена вперед («разножка»). Удерживать мяч двумя руками между ногами. Отпустить мяч — хлопок руками в ладоши — поймать мяч, не давая ему упасть.

Раздави мяч. Удерживать мяч на ладони левой руки и сжимать его максимальным усилием правой руки (пальцами) в течение 10 секунд, потом поменять положение рук.

Люлька. Ноги — на ширине плеч. Мяч удерживается между ногами, правой рукой — спереди, левой — сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть. Когда это упражнение будет хорошо отработано, можно без перерыва проделать то же самое несколько раз.

Рикошет. Ноги — на ширине плеч. Послать мяч в пол (или об землю) так, чтобы он отскочил между ногами и поймать его сзади.

Арка. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить движением кистей мяч так, чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками вперед.

Задание можно выполнять на месте и с небольшим продвижением.

Поймай сзади. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперед и поймать двумя руками за спиной у пояса.

Невероятная передача. Ноги — на ширине плеч. Держа мяч двумя руками, наклониться. Под ногами движением кистей послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком и упал впереди.

Можно начинать одной рукой.

Мяч на лбу. Немного прогнувшись в пояснице, удерживать мяч на лбу, не давая ему упасть.

Усложняя упражнение, можно приседать и медленно вставать, удерживая мяч.

УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ ДВУМЯ МЯЧАМИ

Мяч на мяче. На один мяч, удерживаемый в руках, «поставить» второй мяч, балансируя.

Исходное положение можно изменять (стоя на коленях, на одном колене, сидя и т. д.).

Подвивание мяча. Стоя последовательно подбивать верхний мяч нижним, не дать верхнему мячу упасть на пол или на землю.

Подбрасывание мячей. Стоя ноги на ширине плеч, удерживать два мяча на ладонях правой и левой рук (по мячу). С помощью кистей легко подбросить одновременно оба мяча вверх и так же поймать.

Варианты: то же сделать после отскока от пола или земли; подбрасывать мячи поочередно и так же поочередно ловить.

УПРАЖНЕНИЯ В ВЕДЕНИИ МЯЧА

А. На месте

Вверх вниз. Чередовать высокий и низкий отскоки мяча. Упражнение выполнять правой и левой рукой. Стараться на мяч не смотреть.

Поочередно правой, левой. Ведение мяча на месте выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока.

Партер. Стоя на коленях, одной рукой касаться пола, другой вести мяч.

То же — другой рукой.

Ведение сидя. Сидя на полу, выполнить ведение мяча сначала правой рукой, потом левой.

Сверху вниз. При ведении изменять высоту отскока до минимальной.

Те же упражнения можно выполнить и в движении.

Б. В движении

Броуновское движение. Вести мяч одной рукой, изменяя направление ведения, скорость продвижения, высоту отскока мяча.

Упражнение выполнять сначала одной рукой, потом другой, наконец, чередуя движения правой и левой руками в быстром и медленном темпе.

Повороты в движении. Вести мяч, выполняя повороты в движении.

Сесть встать. Ведя мяч, остановиться, сесть, не прекращая ведения, подняться и продолжить ведение вперед. Задание повторить через 5—6 шагов.

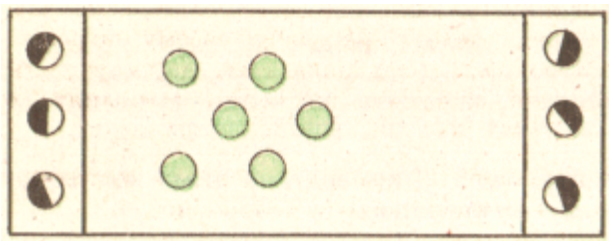
Вслепую. Попробовать вести мяч с закрытыми глазами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ДВОРЕ

Перестрелка. Способствует развитию ловкости и формированию навыков бросков и ловли.

Инвентарь: мяч волейбольный, резиновый средних размеров.

Место: площадка размером 15х8 м. По лицевой очерчены две линии, разделяющие игроков противоположных команд. Площадка может быть длиннее или короче, в зависимости от числа играющих.



Содержание.

Играющие делятся на две команды, по 5—8 чел. в каждой. По сигналу, игроки одной команды пытаются выбить мячом игроков другой команды. Игроки же другой команды увертываются от мяча, перемещаясь свободно в пределах всей площадки.

Игра проводится несколько раз, команды меняются местами.

Правила:

1. Мяч для броска можно передавать другому игроку своей команды.

2. Нельзя бросать мяч, находясь за лицевой линией.

Выигрывает:

1. Та команда, которая выбьет больше игроков другой команды за установленное время.

2. Чья команда быстрее выбьет всех игроков противоположной команды (по времени).

Крепость из мячей. Способствует развитию ловкости, быстроты реакции, меткости.

Инвентарь: 4 мяча средних размеров.

Содержание. В зависимости от числа играющих чертится круг. В центре круга — 3 мяча («крепость»). Играющие делятся на команды. Игроки одной команды располагаются за чертой круга, игроки другой — внутри круга. Первые стараются разрушить «крепость» мячом; вторые — ее «защищают».

Правила:

1. Можно делать передачу своему игроку.

2. Игрокам, «наступающим» на «крепость», не разрешается заступать за черту, выполнять броски из-за черты.

Выигрывает та команда, которая сумеет быстрее разрушить «крепость» (по времени).

Подвижная цель. Способствует развитию ловкости и меткости попадания.

Инвентарь: волейбольный или резиновый мяч.

Место: площадка.

Содержание.

На площадке чертится круг. Из числа играющих выделяется водящий. Задача игроков, стоящих за пределами круга, — «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.

Правила:

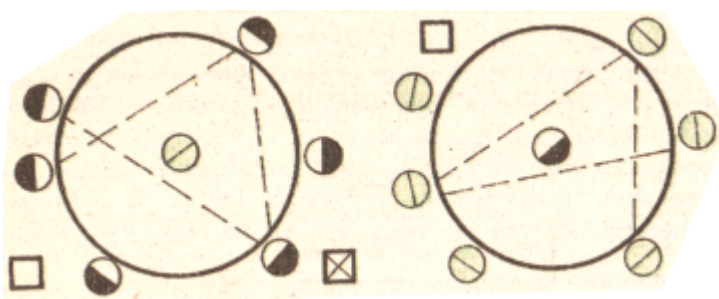
1. Нельзя переступать линию круга.

2. Нельзя бросать мячом в лицо и в голову.

3. Мяч можно передавать любому игроку, а самому не бросать.

Выигрывает тот игрок, который сумеет дольше продержаться в круге не «запятнанным».

Вариант 2. Игра может быть командной. В этом случае чертится два круга. По сигналу обе команды выбивают «подвижную цель», кто быстрее.



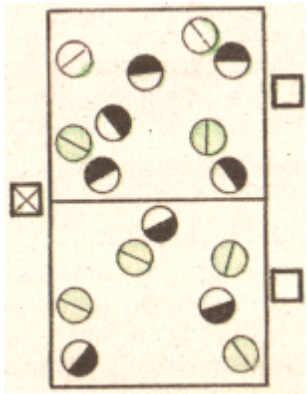
Квадрат. Способствует развитию ловкости.

Инвентарь: футбольный мяч, два секундомера или часы.

Место: площадка.

Содержание.

По сигналу одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой из команд — как можно дольше удержать мяч, не давая соперникам перехватить его. Игра идет ногами.



Правила:

1. Если команда потеряла мяч, игра останавливается, мяч передается другой команде.

2. При нарушениях игра останавливается, секундомеры выключаются.

3. Нельзя толкаться руками.

4. Нельзя играть руками.

Выигрывает команда, дольше удержавшая мяч.

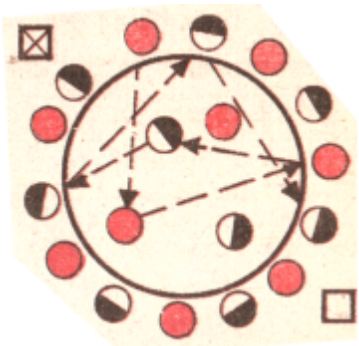
Перехвати мяч. Способствует развитию ловкости, точности передачи.

Инвентарь: волейбольный или резиновый мяч.

Место: площадка.

Содержание.

Играющие располагаются за чертой круга. Выбирается двое водящих. Они встают в центр круга. По сигналу игроки, находящиеся за чертой круга, начинают передавать друг другу мяч (совершенно произвольно). Задача водящих — отнять мяч.



Правила:

1. Нельзя заступать за черту круга.

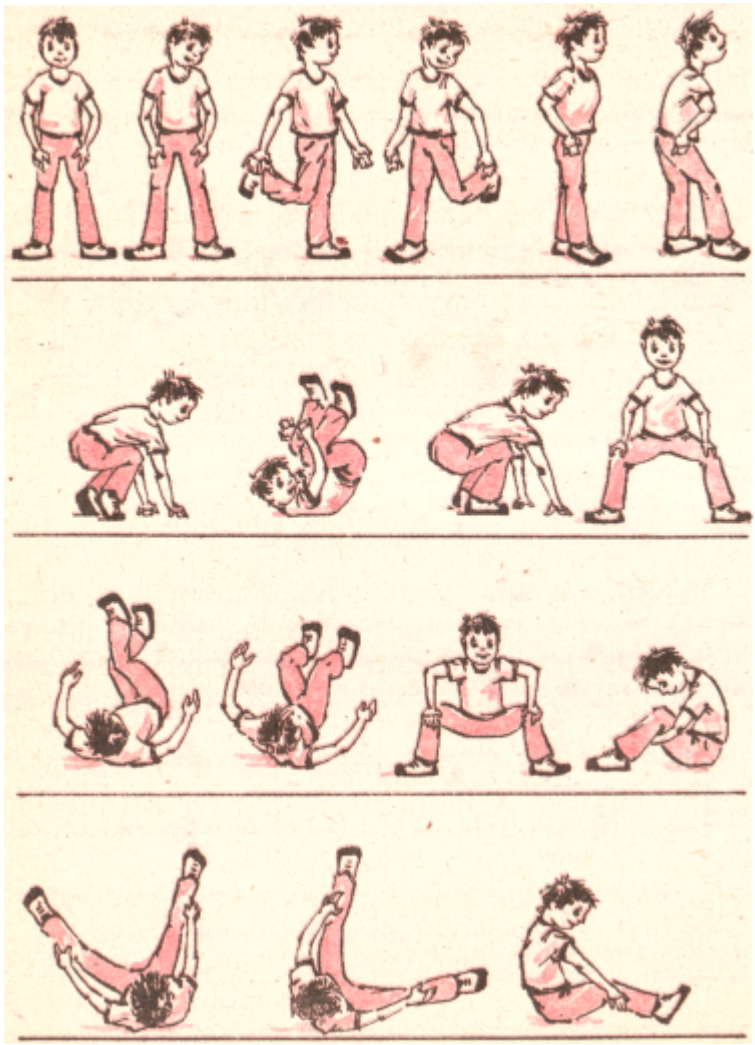
2. Водящие могут перехватывать мяч только внутри круга.

Выигрывает та пара водящих, которая сумеет быстрее перехватить мяч.

Другой вариант. Игру можно провести как командную. Для этого игроки одной команды играют с водящими другой команды. Выигрывает команда, которая сумеет дольше продержать мяч.

ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

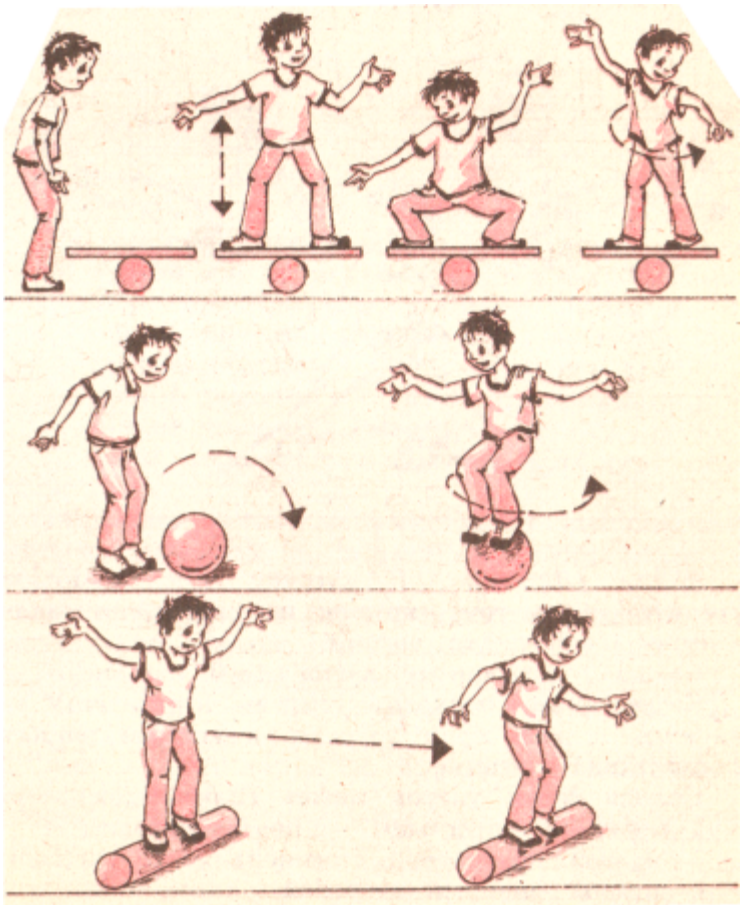
Вращение и повороты головы с сохранением равновесия в ходьбе, в прыжках, в беге (стараться не отклоняться от прямой линии).



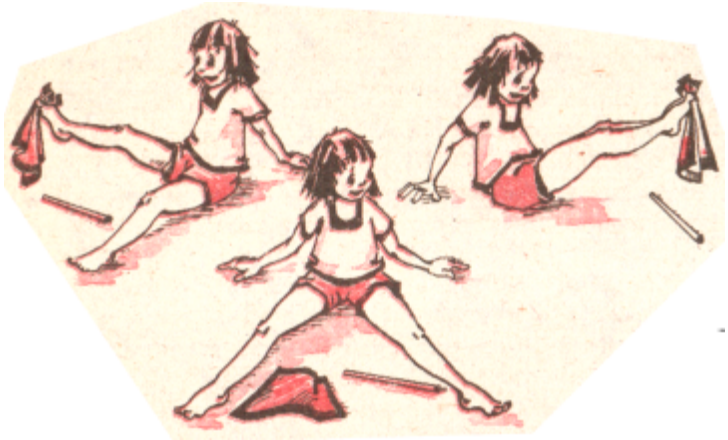
Кувырки вперед и боком из различных исходных положений, полет — кувырок.

Сохрани равновесие. Прыжком стать на площадку, ноги на

ширине плеч и сохранять равновесие, балансируя руками, ногами и туловищем. Присесть, сохраняя равновесие при помощи рук и туловища. Сохранить равновесие, поворачиваясь в разные стороны. То же, используя набивной мяч. Движение вперед по прямой на катящейся бочке, сохраняя равновесие.



Ловкие ноги. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами — палка. У ее конца справа — носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.



Жеска (Лян-га). К кусочку кожи с мехом крепится снизу груз (кружок из свинца), и такая «жеска» подбивается ногами.

Каждому играющему дается 1—3 попытки.

Когда вновь подходит очередь играющего, он начинает с той серии ударов, на которой ошибся в последней попытке.

Полная серия ударов может включать:

I серия — «простые» — по 5 ударов:

— правой внутренней стороной;

— правой внешней стороной;

— левой внутренней стороной;

— левой внешней стороной.

II серия — стоя или подпрыгивая на одной, удары другой ногой («ви-си» — здесь и далее восточная терминология): по 5 ударов, таких же, как в I серии.

III серия — «пары» ударов — по 5 пар ударов:

— правой внутренней — внешней;

— левой внутренней — внешней;

— правой внутренней — левой внутренней;

— правой внутренней — левой внешней;

— правой внешней — левой внутренней;

— правой внешней — левой внешней.

С какой пары ударов начинать, выбирает играющий.

IV серия — стоя на месте или с прыжка по 5 ударов («лю-ры») — правая за левой; левая за правой:

— после каждой «лю-ры» простые удары;

— после каждой «лю-ры» один простой;

— только «лю-ры».

V серия — прыжком правая под левой; левая под правой («джан-зы»).

Как и в IV серии по 5 ударов с повышением сложности.

Игра проводится в ТРИ круга. В 1-м можно ловить «жестку» после каждых 5-ти ударов. Во 2-м круге ловля после каждой серии. Третий круг играет без остановки. По договоренности играющие могут составлять свою программу серий ударов. Например: «лю-ры» — «пары», «джан-зы» — «лю-ры» — «пары» и т. д. Обязательное требование — играть двумя ногами.

Игра с камешками. Быстро и точно забить камешки в ворота (суммарно правой и левой). Побеждает тот, кто быстрей наберет больше очков. (Расстояние до ворот, количество попыток правой и левой, время игры обговариваются заранее.)

Положить камешек на согнутое предплечье. Разгибая быстро предплечье, поймать падающий камешек. Соревнование: кто больше поймает из 5-ти попыток правой и левой рукой.

Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков. Подбросить их вверх и попытаться поймать: тыльной стороной, хватом сверху.

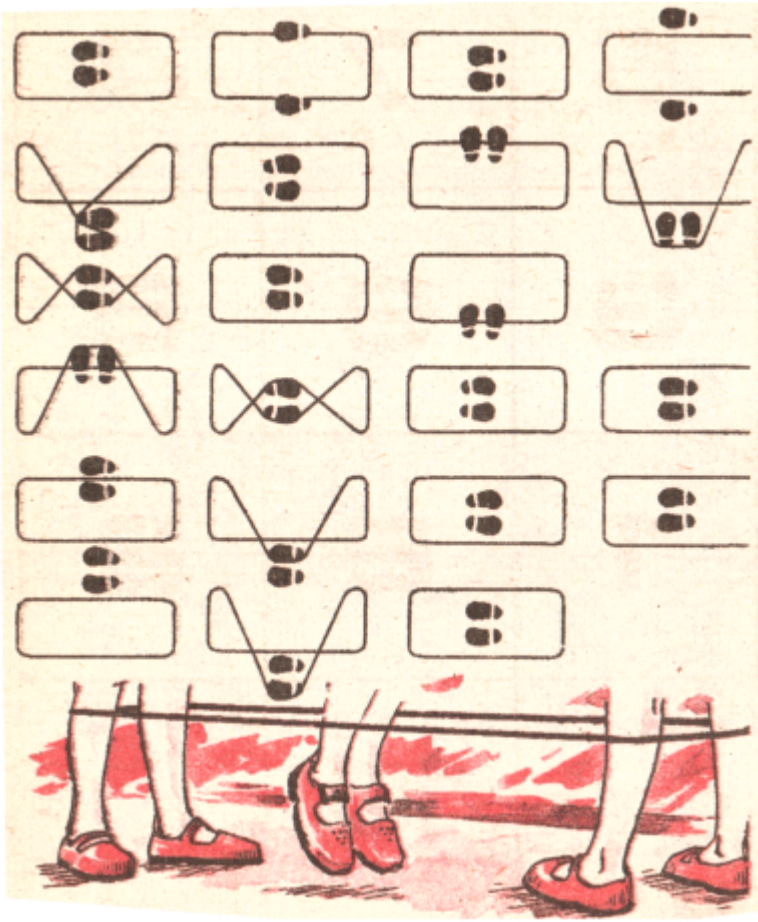
Варианты: подбросить 1, 2, 3 и т. д. камешка, поймать хватом сверху. Победитель — поймавший больше.

Упражнения с короткой скакалкой. Махи скакалкой сзади вперед и спереди назад и перешагивание через нее — вначале медленно, затем быстрее. Прыжки на двух одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой в руках ручек скакалки, на левой — правой, в полуприседе, с двумя прокрутами, в полуприседе, с боковым вращением, с вращением по земле. Прыжки в парах, стоя рядом или один за другим.

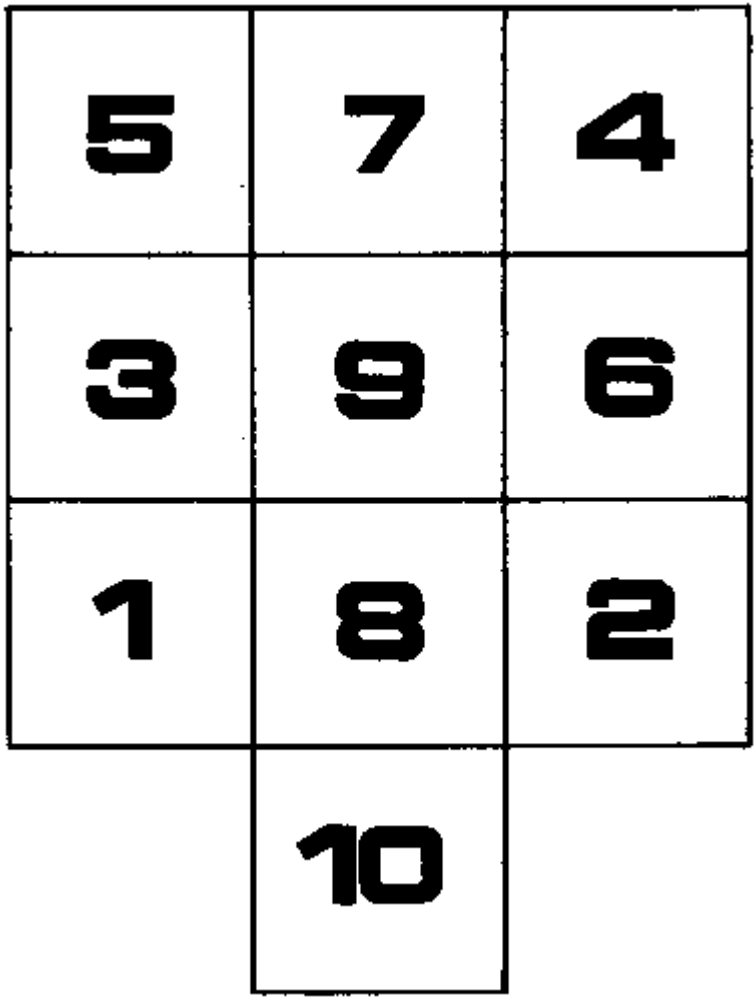
Резинка. В последние годы все больше детей играют в «резинку». Это серия прыжков по определенной программе с использованием натянутой резинки.

Каждый играющий выполняет серию прыжков до ошибки. Можно использовать несколько попыток. Дети могут сами придумывать варианты прыжков.

Вот некоторые варианты прыжков.



Классы. Играющие должны последовательно из клетки в клетку прыгать обеими ногами одновременно. Наступивший на черту во время прыжков задерживается в «предыдущем классе». Его заменяет другой играющий. Выигрывает тот игрок, кто все классы «прошел» без ошибок.



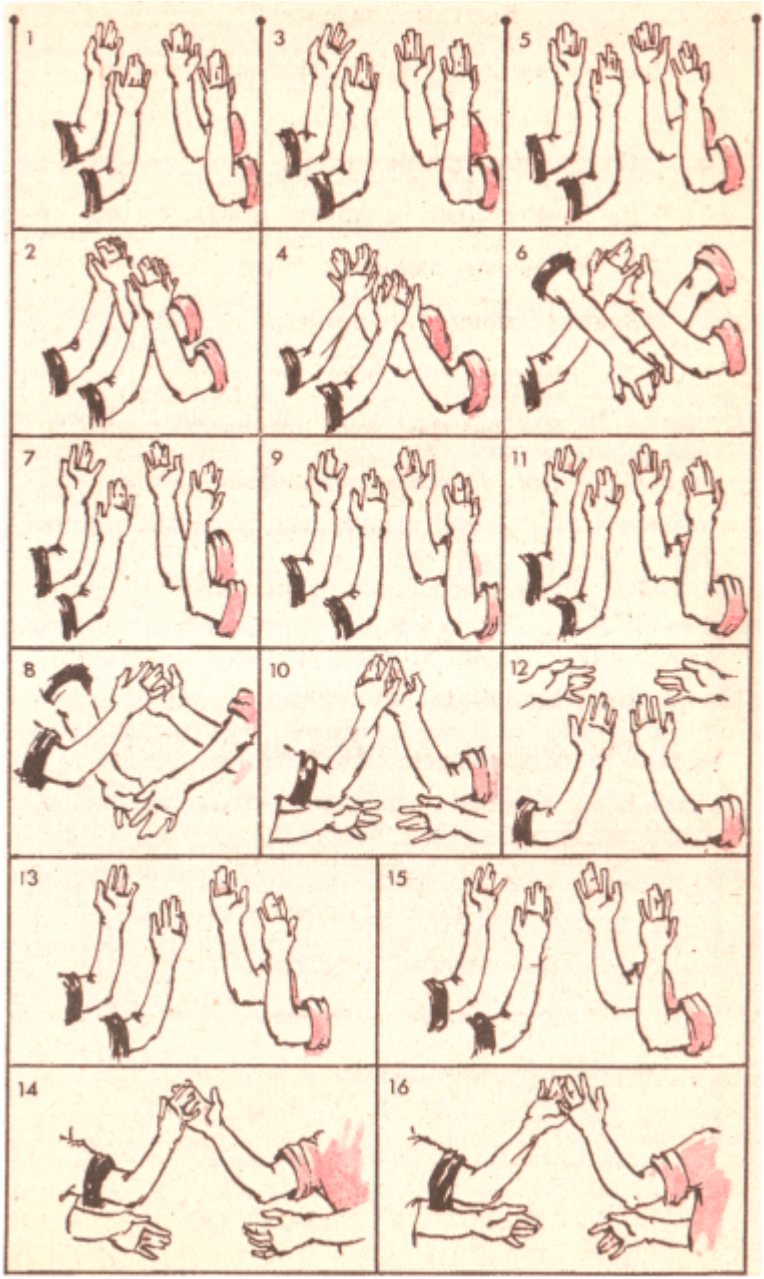
Быстрые ладошки[4]

(речитатив дети могут составить сами)
Надо пару подобрать
Да лицом друг к другу встать.
Если чистые ладошки —
Значит, можно начинать!..

Важно — строго, по порядку,
Все быстрее, без оглядки —
Так в ладони ударять,
Чтоб самим на удивленье
Все шестнадцать упражнений
Без ошибки показать!

Не прохлопать, не зевнуть.
Так держать! К победе путь!
Если здорово играть,
Можно лучшей парой стать.

В состязании проворном
Интересном и задорном,
Кто точнее и быстрее,
Тот всех лучше и резвее.


1
3
5
2
4
6
7
9
11
8
10
12
13
15
14
16

ЛИТЕРАТУРА

Бутин И. М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1985.

Викулов А. Д., Звягин В. В. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. — Ярославль: ЯГПИ им. К. Д. Ушинского, 1992.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей дет. сада. — 3-е изд., дораб. и доп. — М.: Просвещение, 1985.

Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994.

Туревский И. М., Филин В. П., Кофман Л. Б. Зигзаги ловкости. — Тула: Приок. кн. изд-во, 1992.

Усаков В. И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей. — Красноярск: Изд. КГПИ, 1993.

Яхонтов Б. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. — М.: ФиС, 1981.

Издательско -книготорговая фирма «ГРИНГО»

предлагает оптовым покупателям и книжным магазинам широкий ассортимент книг (свыше 700 наименований) самых различных жанров: любовные романы; детективы и фантастика; учебная; прикладная; детская литература.

В ассортимент входят как книги издательства «ГРИНГО» (женские любовные романы серии «Храм любви», оккультно-изотерическая и учебно-познавательная литература для детей), так и книги других издательств.

Мы предлагаем достойные скидки постоянным клиентам, возможна доставка товара нашим транспортом до 700 км от Москвы. Формы расчета по желанию клиента.

Телефон отдела реализации в Москве: (095) 4379150, с 10^{00} до 18^{00}

Стило

Торговый дом

Предлагаем широкий ассортимент канцелярских товаров: ручки шариковые, перьевые, папки, скрепки, школьные пеналы, наборы настольные и другую продукцию собственного производства.

Рассмотрим предложения по приобретению и реализации

импортной и отечественной канцелярии.
150014, Россия, г. Ярославль, ул. Угличская, 12
Тел. (0852) 21-16-84, 21-23-73 Факс (0852) 25-94-83

Серия «Вместе учимся, играем» включает в себя книги разнообразной тематики, направленные на развитие, обучение и воспитание ребенка не только в школе, но и дома, в кругу семьи. Эти издания поучительны не только для учителей и воспитателей детских садов, но прежде всего они предназначены для родителей.

В серии «Вместе учимся, играем» вышли следующие книги:

* Развитие речи детей *(популярное пособие для родителей и педагогов)*

* Тетрадь по естествознанию

* Развитие логического мышления детей *(популярное пособие для родителей и педагогов)*

* Радость движения *(популярное пособие по физическому развитию ребенка)*

Готовятся к изданию:

* Игровая логопедия *(занимательное пособие с видеокассетой)*

* Прописи по логопедии. 2 части *(практикум к игровой логопедии)*

* Творческое развитие детей *(популярное пособие по трудовому обучению ребенка)*

* Музыкальные игры для детей *(занимательное пособие для родителей и педагогов)*

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ
Александр Демьянович ВИКУЛОВ
Игорь Михайлович БУТИН

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
Книга для малышей и их родителей

Редактор Т. Л. Козлова
Художник М. В. Душин
Обложка В. Н. Куров
Технический редактор Л. В. Прыткова
Корректор Т. Л. Козлова

ЛР № 063661 от 18.10.94.

Подписано в печать 12.12.95. Формат 84x108/32. Бумага типографская. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Объем усл. п. л. 9,23.

Тираж 45 000 экз. Заказ 874.

Издательство «Гринго».

150000, г. Ярославль, Трефолева, 12.

АООТ «Ярославский полиграфкомбинат». 150049, г. Ярославль, ул. Свободы, 97.

notes

Примечания

1

Использованы игры и развлечения, предложенные Усаковым В. И. (Первые шаги. Красноярск, 1993.)

2

Немного поддержите и проверьте положение тела и конечностей (одна прямая линия).

3

Зафиксируйте положение тела, после чего подтолкните ребенка для последующего скольжения.

Туревский И. М. Зигзаги ловкости. Тула, 1993.